Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea IX

Poveşti care tratează simptomele abuzului asupra copiilor

9 786068 397030

www.jucariieducationale.ro

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea IX:

Poveşti care tratează simptomele abuzului asupra copiilor

Traducerea şi adaptarea în limba română:
Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea

www.jucariieducationale.ro

MIDOPRINT
Cluj Napoca, 2012

Ediţia în limba engleză:
Poveştile au fost iniţial publicate în cărţile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal" şi „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition".

Ediţia în limba română:
Copyright ©2011 Asociaţia Alternativă Socială şi Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociaţiei Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Traducerea şi adaptarea în limba română: Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea

Pentru comenzi :
www.jucariieducationale.ro
Un proiect Alternativă Socială şi Capital Uman
Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca
Tel: (004)0727.839.852
Fax: (004)0264439045
E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Davis, Nancy
Poveşti terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandra Gorea, Isabella Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-
12 vol.
ISBN 978-606-92706-2-2
Partea 9 : Poveşti care tratează simptomele abuzului asupra copiilor / trad.: Alexandra Gorea, Roxana Maria Moldovan. - 2012. –
ISBN 978-606-8397-03-0

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851-053.2:821.11-93-34=135.1
159.922.7

Midoprint
Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania
Tel: (004)0745 366 249
E-mail:office@midoprint.ro
ISBN 978-606-8397-03-0

Cuprins

Despre abuz 7
Pasărea care se temea de dragoni 25
Animalul care nu ştia ce era 31
Băiatul care avea o cocoaşă pe umăr 35
Pompierul care stinge incendii imaginare 39
Tornada şi purceii 43
Floarea de pe trotuar 49
Prinţesa şi comoara ei 54
Fetiţa cea urâtă 57
Zdreanţă şi bandajul magic invizibil 62
Cutiile ascunse 68
Băiatul şi tornada 72
Monştrii din sertar 76
Băiatul şi carapacea 80
Ana 84
Lumina cea neagră 89
Înstrăinatul 95
Copilul ars 98
Soldăţelul de jucărie 103
Fluturele şi păianjenul 107
Casa cea urât mirositoare 111
Fetia şi ţepii 117

Fetiţa care nu-şi putea vedea reflexia în oglindă 121
Copacul cu mai multe feţe 125
Iepuraşul învaţă să spună „Nu!" 130
Iepuraşul care se comporta ca o mămică 132
Mânzul şi armăsarul 135
O lume cu susul în jos 139
Călătoria dincolo de întuneric 142
Câinele cu mai multe feţe 145
Iepuraşii-porci spinoşi 148

Poveşti care conferă forţă interioară şi care tratează simptomele abuzului asupra copiilor

Poveştile acestei carti sunt mai degrabă unelte terapeutice decât unele investigative. Totuşi, au fost folosite cu succes în cazul victimelor care în timpul sesiunilor de terapie au povestit abuzuri. Multe dintre aceste dezvăluiri s-au soldat cu procese de acuzare a agresorilor. Într-un caz, (Statul Maryland vs. Karen Bethea; Circuit Ct., Prince George' s County, CT 88-, 1989), 3 din 4 copii au depus mărturie împotriva mamei lor şi a iubitului ei. Acuzaţiile au vizat abuz sexual şi fizic, şi neglijenţă. Un ofiţer de Poliţie era convins că abuzul asupra copiilor exista, dar copiii nu confirmau suspiciunile. Înainte să-i cunoască pe copii, aceia participaseră la sesiuni de terapie timp de 2 ani. Nu şi-au dezvăluit traumele nici atunci. Poveştile declanşatoare de dezvăluiri (şi altele folosite pentru vindecare şi stimularea încrederii în forţele proprii) au fost folosite în sesiunile de început. Toţi cei 4 copii au făcut dezvăluiri în primele 4 sesiuni de terapie.

Poveştile terapeutice i-au ajutat să îşi găsească resursele necesare pentru a depune mărturie împotriva agresorilor lor. În timpul procesului avocatul mamei a obiectat împotriva folosirii acestor poveşti terapeutice la copii, dar obiecţia a fost respinsă. Copii ale poveştilor au fost distribuite membrilor juriului. Cei doi agresori au fost condamnaţi pentru mai multe capete de acuzare, şi condamnaţi la 3 vieţi de închisoare plus 30 de ani. Au făcut apel, dar a fost respins.

Din punctul de vedere al autorului poveştile de acest tip care ajută la dezvăluirea incidentelor traumatizante au fost de un real folos în acest caz. Ele au ajutat copiii să se simtă destul de relaxaţi încât să poată depune mărturie.

Abuzul asupra copiilor cauzează adeseori modificări permanente la nivel fizic, psihic şi funcţional. Simptomele sunt mai severe în cazul abuzului sexual, dacă victima este una

tânără, dacă s-a produs pe o perioadă mai lungă de timp şi / sau a fost combinat cu abuzul fizic şi cu cel emoţional (Briere şi Runtz, 1993; Browne şi Finkelhor, 1986; Conte şi Schuerman, 1987; Finkelhor, 1984; Putnam, 1996; Trickett şi Putnam, 1993).

Incidentele traumatizante cauzează modificări la nivel fizic, psihic şi funcţional care pot fi dramatice. Prin urmare, chiar dacă un astfel de incident nu a fost dezvăluit verbal, modificările survenite determină simptome notabile. Chiar dacă gura rămâne închisă, corpul şi atitudinea comportamentală prind voce. Lipsa mărturisirii alături de simptome specifice abuzului sau traumei au condus profesioniştii la concluzia eronată că simptomele aparţin unui anumit tip de traumă, de exemplu abuzul sexual. Dar, trebuie reţinut faptul că simptomele care indică un abuz sexual sunt foarte similare cu acelea care indică expunere la o gamă largă de experienţe traumatizante. Exceptând existenţa unei evidenţe medicale clare sau a unui martor care să indice actul sexual ca fiind cauza simptomelor, terapeuţii trebuie să aibă grijă şi să nu determine sursa traumei din simptomele copilului, ci din depoziţiile acestuia.

Mulţi copii abuzaţi prezintă PTSD (Tulburări de Stres Posttraumatic), ca o consecinţă a experienţelor trăite. Simptomele de PTSD influenţează de obicei toate ariile de funcţionare ale copilului. Îndatoririle şcolare şi învăţarea sunt neglijate. Relaţiile sociale, capacitatea de a gestiona sentimentele, memoria, vorbirea şi o mulţime de alte aptitudini necesare dezvoltării

sunt deteriorate. În plus, imaginea de sine devine în mod tipic negativă, adesea însoţită de un sentiment intens de ruşine, de vreme ce victima preia asupra ei responsabilitatea pentru abuzul de care a suferit (Downs, 1993).

Din experienţă pot afirma faptul că acei copii care au ţinut ascunsă experienţa traumatizantă sau abuzivă au devenit foarte agitaţi atunci când au ascultat poveşti bazate pe destăinuiri. Este o agitaţie diferită de lipsa de interes

manifestată de copiii neabuzaţi. Ea se naşte din teama de consecinţele povestirii unei traume (teama de a se simţi jenaţi, de pedeapsă, de ameninţări). Dacă poveştile revelatorii agită un copil, se recomandă înregistrarea lor audio sau pe un CD, împreună cu poveşti care induc o stare de încredere în forţele proprii. Acestea trebuie derulate când copilul a adormit. Subconştientul sau emisfera dreaptă a creierului va asculta şi va înţelege. Tipic, un copil iniţial agitat în timpul redării unei poveşti de acest fel va cere în continuare şi altele.

Când un copil prezintă simptomele unei posibile traume, sau când există dovezi în acest sens dar copilul nu vrea să dezvăluie incidentul, următoarele aspecte trebuie luate în considerare:

a.Deşi specialiştii care se ocupă de victimele abuzate şi care le tratează recunosc existenţa consecinţelor devastatoare asupra tuturor aspectelor modului de funcţionare al unui individ, cercetători precum Frank Perry şi von der Kolk au demonstrat că abuzul poate modifica pentru totdeauna funcţiile creierului şi ale corpului la copii.

b.Dacă se descoperă un abuz asupra unui copil, atunci este absolut imperios ca abuzul să fie dezvăluit iar acel copil să fie îndepărtat din mediul traumatizant.

c.Orice specialist în sănătate mintală, anchetator al abuzului asupra copiilor, procuror sau profesor care a avut de a face cu un copil suspectat că ar fi fost abuzat sau a cărui abuz chiar a fost demonstrat, recunoaşte complexitatea şi dificultatea dezvăluirii situaţiei traumatizante.

Inclusiv D. Allan N. Schore a scris intens despre funcţiile celor două emisfere ale creierului uman, mai ales despre legăturile cu stresul, trauma şi Tulburările de Stres Posttraumatic. Articolele lui sunt disponibile pe www.trauma-pages.com .

Trauma poate provoca „tăcerea fără cuvinte". Memoria expusă unei experienţe traumatizante poate îngheţa în emisfera dreaptă. Rezultatul constă în flashback-uri şi spaime nocturne. Atunci când emisfera dreaptă a creierului este intens

activată în timpul viziunilor retrospective (în emisfera dreaptă sunt procesate metaforele, imaginile, simbolurile şi sentimentele) emisfera stângă pare dezactivată (van der Kolk, 1996).

Motivul pentru care un copil sau oricine altcineva nu poate vorbi despre un eveniment traumatizant poate fi acela că nu este lăsat de creier să îşi găsească cuvintele necesare. Multe ziare au anunţat că un martor-copil la un incident a uitat ce s-a întâmplat atunci când a fost interogat în boxa martorilor. Probabil că a fost exact invers. Factorii de stres numeroşi care erau implicaţi în procesul de investigare au intensificat simţul traumei la copil. Deci copilul şi-a reamintit incidentul foarte clar, dar „tăcerea fără cuvinte" l-a împiedicat să vorbească.

Stimularea alternativă, precum o bătaie pe umăr, poate ajuta memoria traumatică să proceseze, în timp ce mesajele despre dezvăluire, încredere şi acelea privind forţa personală sunt prezentate sub formă de poveste.

Adesea copiii nu pot explica ce i-a traumatizat. Un copil nu gândeşte în cuvinte până la vârsta de aproximativ 5 ani. Până atunci cuvintele sunt folosite numai extern. Vorbirea egocentrică se petrece între vârstele de 3,5 şi 5 ani. Atunci un copil descrie ceea ce face. Emisfera stângă încearcă să redea în cuvinte ceea ce emisfera dreaptă a creierului îl pune pe copil să facă. Când vorbirea trece de la extern la intern începe gândirea în cuvinte.

Bebeluşii folosesc limbajul limbic şi nu înţeleg cuvintele. Amintirile timpurii sunt stocate într-un limbaj aparte. Pe măsură ce copilul creşte el pierde cheia descifrării acestor amintiri. Pierderea este permanentă. Copiii reţin sentimentul şi senzaţia fizică asociate cu trauma dar nu şi-o amintesc sau nu o pot descrie, indiferent de tehnica folosită. Uneori ceea ce declanşează amintirea este atât de deranjant încât se recomandă terapeuţilor să nu sugereze cauza simptomelor. Copiii nu trebuie să ştie ce a determinat rememorarea incidentului traumatizant.

De obicei copiii mai mici nu pot exprima în cuvinte sau

nu pot înţelege de ce simt sau se manifestă într-un anumit fel. Motivul rezidă în faptul că emisfera dreaptă a creierului declanşează comportamentul lor iar emisfera stângă (latura vorbirii) habar nu are de ce ei se manifestă într-un anumit mod. Emisfera dreaptă poate reacţiona la tonul vocii cuiva, la limbajul corpului etc., de exemplu un profesor vorbeşte frumos dar emisfera dreaptă percepe cuvintele lui ca fiind răutăcioase şi abuzive. Partea dreaptă a creierului este cea intuitivă, cea care citeşte limbajul corpului. Copilul se supără. Partea stângă a creierului poate să nu aibă habar despre motivul acestei reacţii, de aceea reacţia nu poate fi explicată. La copii legăturile dintre cele două emisfere sunt imature şi comunicarea nu este pe deplin dezvoltată. Modul de funcţionare al copiilor mai mici seamănă mai mult cu cel al adulţilor cu leziuni craniene cărora li s-au făcut astfel de întreruperi pentru a se stopa atacurile de epilepsie. Conexiunile devin mature abia la vârsta de 12 ani. Când un copil este întrebat de ce a făcut un lucru şi răspunde că nu ştie, atunci este probabil ca el chiar să nu ştie motivul. (vezi www.brainmind.com).

Cu toate că atitudinea comportamentală scandaloasă a unui copil este declanşată de indicii ale unei traume anterioare, copilul este arareori conştient de aceste indicii sau nu le poate exprima în cuvinte. Pe măsură ce vârsta victimei creşte aceste indicii sunt conştientizate mai bine, deşi există mulţi adulţi care nu le disting.

Există şi alte motive pentru care amintirile legate de o traumă nu sunt niciodată rememorate. Hormonii produşi în timpul experienţei traumatizante provoacă leziuni creierului şi modului în care sunt stocate amintirile. Amintirile pot fi stocate în emisfera dreaptă, într-un limbaj care nu este disponibil emisferei stângi şi care nu poate fi tradus în cuvinte. Chiar şi la adulţi multe conexiuni dintre cele două emisfere nu sunt complete şi transferul de informaţie nu este pe deplin realizat.

Fiecare parte a creierului poate interveni în activitatea celeilalte cu amintiti sau alt tip de informaţii. Adesea amnezia

este un lucru bun. Un adult care îşi poate aminti sutele de dăţi în care a fost abuzat sexual de un tată abuziv nu va avea o viaţă uşoară.

Un om obişnuit are amintiri nu mai devreme de 3,5-4 ani. Adulţii care au fost traumatizaţi în copilărie deţin amintiri nu mai devreme de 6 ani. Specialiştii consideră că acest lucru se datorează leziunilor provocate memoriei de hormonii de stres şi de alte reacţii ale creierului la traumă.

Amintirile legate de o experienţă traumatizantă pot fi disociate sau în corelaţie unele cu altele. Amintirile legate de o traumă sunt stocate în emisfera dreaptă a creierului. Ele sunt stocate sub formă de: imagini, sentimente, senzaţii tactile, gust, sunete, metafore, simboluri şi mirosuri. Prin urmare, tehnicile terapeutice care cunosc limbajul emisferei drepte a creierului reprezintă o parte importantă a terapiei. Aici sunt amintite: terapia prin joacă, poveştile terapeutice, exemplificare vizuală prin imagini, hipnoză, NLP (Programare Neuro-Lingvistică), EMDR ("Eye movement desensitization and reprocessing" - Reprocesare şi desensibilizare prin mişcări oculare), şi MTP ("Multi-theoretical psychotherapy" – Psihoterapia multiteoretica). Aceste forme de terapie par potrivite deoarece integrează funcţiile ambelor emisfere prin stimulare alternativă.

Poveştile acestea sunt adecvate pentru copii, adolescenţi şi adulţi. Subconştientul va interpreta metaforele din aceste scrieri într-o manieră personalizată, permiţând utilizarea lor pentru o gamă variată de traume. Dacă sunt modificate astfel încât să se apropie cât mai mult de linia vieţii victimei, atunci mesajul lor devine mult mai puternic.

Abuzul determină schimbări permanente. Cu cât abuzul sau incidentul traumatizant se repetă într-o perioadă mai mare de timp, cu atât consecinţele sunt mai multe.

Simptomele expunerii la incidente traumatizante pot fi similare, fiind imperativ ca ele să nu fie întotdeauna asociate cu abuzul în sine.

Motive importante pentru care un copil trebuie să povestească experienţa traumatizantă:

1.Copiii sunt fiinţe dependente şi adesea ei nu deţin destulă putere încât să oprească un abuz în desfăşurare, fără să fie asistaţi de un adult.

2.Există dovezi clare conform cărora incidentele abuzive şi / sau traumatizante cauzează schimbări pe termen lung şi adesea permanente în ceea ce priveşte funcţiile neurologice ale unui copil. Cu cât durează mai mult abuzul, cu atât sunt mai multe modificările negative care survin. Copiii se tem ca nu cumva să fie învinovăţiţi, pedepsiţi, puşi într-o situaţie jenantă sau ridicolă. Dacă experienţa traumatizantă implică sex, şi cum înclinaţia naturală a majorităţii oamenilor de toate vârstele este să considere astfel de probleme ca fiind ceva personal, copiii pot fi împiedicaţi să dezvăluie experienţa traumatizantă.

Motive pentru care copiii nu dezvăluie un incident traumatizant:

- nu cunosc cuvintele necesare ca să îl poată descrie; emisfera dreaptă a creierului ştie, pe când cealaltă, nu;
- teama;
- muţenia care alină;
- disociere în timpul abuzului/amneziei/memorie de sine stătătoare;
- nu înţelegeau ce se întâmpla;
- autoînvinovăţirea;
- ameninţări; frica.

Copiii suferă de un narcisism care îi determină să se învinovăţească pentru abuzul îndurat. Ei pot chiar crede că merită să fie abuzaţi. De aceea curcubeul sentimentelor se îmbogăţeşte cu sentimentul vinovăţiei. Ei pot să considere că abuzul este meritat. Mulţi adulţi au refuzat să recunoască că au fost abuzaţi de părinţi.

Se poate ca abuzul să nu fie dezvăluit din pricina fricii. Copiii se tem ca nu cumva să fie învinovăţiţi, pedepsiţi, puşi într-o situaţie jenantă sau ridicolă. Dacă experienţa

traumatizantă implică sex, şi cum înclinaţia naturală a majorităţii oamenilor de toate vârstele este să considere astfel de probleme ca fiind ceva personal, copiii pot fi împiedicaţi să dezvăluie experienţa traumatizantă.

Se prea poate ca un copil să nu înţeleagă ce s-a întâmplat cu el atunci când a fost supus unei experienţe traumatizante care a implicat şi abuz sexual. Uneori copiii sunt ameninţaţi că ceva rău li se va întâmpla lor sau familiei lor, dacă povestesc incidentul. Poate cel mai des întâlnit motiv pentru care copiii nu povestesc astfel de întâmplări este faptul că cel care a abuzat de copil este un membru al familiei lui, unul care ar fi trebuit să îl protejeze.

Atunci când mărturisirile făcute de un copil intrau în conflict cu comportamentul lui profesioniştii în sănătate mintală şi cei implicaţi în sistemul judiciar au concluzionat până acum că acel copil fie minte, fie îşi imaginează abuzul. Se poate să fie adevărat, dar conflictul iscat se poate datora şi următoarelor motive:

1. Pe parcursul unei perioade în care o traumă se repetă cu brutalitate sau chiar ameninţă viaţa victimei, aceasta din urmă se poate disocia tocmai pentru a scăpa de durere şi teamă. De asemenea, la fel se poate întâmpla când copilul este confruntat cu agresorul. Atunci el pare calm şi lipsit de teamă, chiar dacă este în prezenţa cuiva care l-a abuzat într-un mod brutal.
2. În mod obişnuit amintirile unor incidente traumatizante sunt depozitate în creierul uman într-un mod care induce amnezia. De asemenea, sunt şi amintirile de sine stătătoare, care sunt disponibile numai atunci când victima experimentează un incident traumatizant asemănător celui original.
3. Copiii care au experimentat incidente traumatizante se comportă diferit de adulţii care au experimentat incidente similare. De exemplu, dacă un copil împreună cu mătuşa lui au fost martori oculari la uciderea mamei copilului (care era deci şi sora mătuşii), mătuşa va fi mâhnită şi va dezvolta

simptome specifice celor cu PTSD. Reacţiile mătuşii sunt vizibile pentru cei din jur. Dar copilul va fragmenta experienţa traumatizantă. Durerea şi tristeţea din suflet vor putea fi vizibile în anumite perioade de timp, locaţii sau când este antrenat în anumite activităţi. Totuşi, acelaşi copil poate părea neafectat de experienţa trăită atunci când este angrenat în alte activităţi, precum joaca cu alţi copii în curte.
4. Dacă agresorul acuzat este unul dintre părinţi, atunci trebuie reţinut faptul că deşi brutal şi abuziv cu copilul, părintele poate avea momente în care interacţionează pozitiv şi grijuliu cu acelaşi copil. Relaţiile dintre un copil şi părinţii lui sunt complicate. Copiii au o pornire naturală de a-şi iubi părinţii.
5. Adesea copiii se consideră vinovaţi pentru ceea ce li s-a întâmplat. Se consideră responsabili pentru abuzul de care au suferit, mai ales dacă agresorul i-a convins de asta.

A aprecia dacă un copil a fost sau nu abuzat sexual este o misiune grea şi complexă. Aşa cum am notat anterior, amintirile legate de o traumă pot fi indisponibile din cauza amneziei, a disocierii sau a „tăcerii fără cuvinte". Atât adulţii cât şi copiii simt o reţinere naturală atunci când vine vorba despre propria activitate sexuală. În lipsa unor martori, a unor dovezi medicale şi concludente, ceea ce decide dacă a fost un abuz sexual sau nu, rămâne declaraţia făcută de copil. Doar în ultimii ani societatea noastră a recunoscut şi a acceptat că abuzul sexual asupra minorilor a fost mult mai dezvoltat decât s-a crezut. Adesea cicatricile au rămas pe viaţă. În plus, mulţi specialişti au demonstrat că dezvăluirile făcute de copii nu erau minciuni. În consecinţă, au apărut o mulţime de probleme deoarece au fost intervievaţi o serie de copii în legătură cu posibile abuzuri sexuale la care ar fi fost supuşi.

Experienţa acumulată din intervievarea a sute de copii şi explozia cercetărilor bazate pe abuzul asupra copiilor au demonstrat că un copil poate minţi, distorsiona şi interpreta greşit atunci când raportează sau refuză să rapoteze un abuz sexual, sau alte tipuri de experienţe traumatizante. Copiii vor

afirma că nu au fost abuzaţi, când există dovezi clare că au fost. Identificarea paletei largi de probleme ce apare în momentul intervievării unui copil, despre care se crede că a fost abuzat, este extrem de folositoare.

Următoarele exemple ilustrează cazuri în care am fost implicată în mod direct. Numele şi unele detalii au fost modificate pentru a se păstra anonimatul.

A.Copii care neagă că ar fi fost abuzaţi sexual, deşi există evidenţă medicală în acest sens.

Exemplul 1: Cristina, 3 ani, a povestit mamei că iubitul dădacei „şi-a băgat degetul în pisicuţa mea". A povestit că la fel s-a întâmplat şi cu sora ei de 5 ani, Claudia. Au fost dovezi medicale în acest sens. Ambele fetiţe prezentau leziuni în zona vaginală. Medicul a concluzionat că ele au fost abuzate sexual. Chiar şi aşa, sora în vârstă de 5 ani a negat totul pe parcursul a câteva săptămâni de terapie. Într-o seară, după ce a plecat de la terapie, Claudia a văzut în sufrageria casei un ofiţer de Poliţie. S-a îngrozit şi a spus ceva despre „mersul la puşcărie". A fost evident că agresorul a ameninţat-o cu aşa ceva, de aceea fetiţa a fost interogată în continuare. În cele din urmă a recunoscut că acela a ameninţat-o că va merge la închisoare pentru mult timp dacă va povesti despre abuz, că va fi pedepsită şi nu îşi va mai vedea mama, deoarece ceea ce făcuse era împotriva legii. Ca să contracareze ameninţarea, fetiţa împreună cu terapeutul (cu permisiunea mamei) au însoţit ofiţerul până la maşină. Poliţistul a aşezat-o pe scaunul din faţă şi a lăsat-o să pornească sirena. I-a arătat cătuşele, demonstrându-i că nu se potriveau copiilor.

Apoi a asigurat-o că numai adulţii merg la puşcărie. Atunci forţa ameninţării a fost spulberată. Fetiţa s-a încredinţat de asta. A dezvăluit totul şi a depus mărturie împotriva agresorului. Acela a fost condamnat la 8 ani de închisoare.

Recomandare: Atunci când există o evidenţă clară că abuzul a existat, căutaţi ameninţarea care reduce copilul la

tăcere! Ameninţările comune care reduc copiii la tăcere sunt: „Te voi ucide dacă spui!", „O voi ucide pe mămica ta dacă spui (sau pe alt membru al familiei)!", „Dacă spui, vei fi pedepsit, vei fi bătut, vei merge la închisoare etc.!", „Dacă spui eu voi merge la închisoare şi va fi numai din vina ta!".

Exemplul 2: Cristina, 5 ani, în îngrijirea unor asistenţi maternali; venea de la şcoală şi a fost lovită de o maşină; şi-a rupt şoldul; la spital medicii au descoperit că fusese penetrată vaginal recent şi în mod repetat; fetiţa a refuzat să povestească despre abuz medicilor sau celor de la Asistenţa Socială; atunci i s-a recomandat terapia; fetiţa a fost pusă în ghips; ghipsul forma un V, astfel că ea nu putea umbla şi nici nu se putea târî; când venea la sesiunile de terapie mirosea a urină, ceea ce demonstra că nu era îngrijită cum se cuvine; cu reţinere, Cristina a confirmat şi a adăugat că nici nu era bine hrănită; a spus că îi era frică de părinţii adoptivi; Curtea a decis să fie mutată împreună cu sora ei de 6 ani în grija altei familii; după ce a fost efectuată mutarea, Cristina a mărturisit că tatăl vitreg şi un vecin de 19 ani au abuzat repetat de ea şi de sora ei; sora a mărturisit şi ea; agresorii au fost supuşi sub acuzaţie; Cristina a fost în stare să depună mărturie la tribunal; bărbatul acuzat avea un trecut în acest sens, a fost găsit vinovat şi a primit 35 ani de închisoare; vecinul, 28 ani.

Recomandări: Copilului care locuieşte în aceeaşi casă cu agresorul îi va fi foarte greu să mărturisească abuzul. El se teme de consecinţe. Imaginaţi-vă că îi spuneţi unei victime a unui viol că urmează să locuiască cu agresorul sub acelaşi acoperiş. În cazul acesta, câte victime vor continua dezvăluirile şi vor discuta cu Poliţia? Dacă consideraţi că un copil păstrează tăcerea în legătură cu un abuz din cauză că se teme de presupusul agresor, atunci găsiţi o cale de a-i separa! S-ar putea să nu fie posibil, mai ales dacă agresorul este unul dintre părinţii naturali.

B.Copiii care povestesc despre un abuz sexual la care au fost supuşi dar se dovedeşte că nu a fost aşa.

Exemlul 1: Ioana, 7 ani, a venit la terapie după ce a susţinut că bunicul pe linie paternă a agresat-o sexual; mama avea fetiţa în custodie iar tatăl o vizita; Ioana a oferit detalii sumare despre abuz, susţinând că juca un joc video când bunicul a intrat în cameră şi a atins-o în zonele intime; pe parcursul a câteva sesiuni de terapie nu a mai putut adăuga nici un detaliu; când a fost întrebată direct despre comportamentul bunicului a fost clar că răspunsurile date de fată nu aveau logică; confruntată cu această descoperire, Ioana a recunoscut minciuna; motivul era că îşi auzise mama vorbind despre o posibilă plasare a fetei în custodia tatălui şi a bunicului; întrebată de unde i-a venit ideea a amintit despre o colegă; a negat implicarea mamei, ceea ce a şi fost demonstrat.

Recomandare: Când un copil povesteşte despre un abuz asiguraţi-vă că povestea lui are sens! Când determinaţi dacă abuzul a avut loc sau nu, nu ignoraţi faptele conflictuale, detaliile modului de funcţionare al copilului.

Exemplul 2: Ioan, 15 ani, a depus un raport la Serviciile Sociale în care susţinea că tatăl lui îl obligase să întreţină relaţii sexuale, mai ales sex anal, de mai multe ori. Băiatul oferea multe detalii. Tatăl băiatului fusese la închisoare pentru jaf armat şi era un om violent şi furios. Mai mult, avea o istorie în a fi violent fizic şi sexual cu mama băiatului. Deci băiatul a fost crezut cu uşurinţă. Existau şi evidenţe medicale în acest sens. Tatăl a fost pus sub acuzaţie dar cazul a fost amânat de mai multe ori. După luni de terapie Ioan a indicat că avea un secret, dar nu voia să-l dezvăluie. Puţin înainte ca procesul să aibă loc Ioan a recunoscut că a fost abuzat sexual de tatăl lui de două ori şi că multe detalii erau eronate. Minţise de teamă să nu fie descoperită relaţia de natură sexuală pe care o avea cu unchiul lui de la vârsta de 12 ani. Iar o examinare fizică ar fi

dus la aşa ceva. În consecinţă, tatăl a primit mai puţini ani de închisoare. Băiatul a refuzat să depună mărturie împotriva unchiului, iar acela nu a fost pus sub acuzaţie.

Recomandare: Adolescenţii sunt capabili să inventeze poveşti foarte convingătoare despre abuzuri sexuale. Nu ignoraţi nici o probă care ar putea clarifica problema! În acest caz accentul pus pe secretul lui Ioan a ajutat la clarificarea declaraţiei.

Exemplul 3: Serviciile Sociale au cerut ca Angela, 7 ani, să fie evaluată şi supusă terapiei. Mama naturală a refuzat să aibă grijă de ea şi fetiţa a fost crescută de o rudă de când avea 2 ani. Mama naturală cerea custodia. Dar ruda nu voia să i-o dea înapoi. Fetiţa îşi dorea să locuiască cu mama ei, de aceea pretindea că era abuzată de ruda respectivă. Poveştile spuse în sesiuni diferite variau în detalii. Întrebată de profesionişti despre abuzul sexual, fetiţa le-a completat răspunsurile cu detalii preluate de la ei. Ca să determine dacă Angela folosea întrebările profesioniştilor (şi ale mamei) despre tipurile de abuz şi le încorpora apoi în declaraţiile ei, a fost întrebată dacă presupusul agresor a pişcat-o de mână până a sângerat. Iniţial a spus că nu, dar apoi, spre finalul sesiunii a susţinut că a fost pişcată până a sângerat. Asistentul social al fetei a fost chemat la sesiunea de terapie pentru a observa cum declaraţiile fetei se modificau de la un minut la altul. Terapeutul a jucat un joc pe podea cu fetiţa, iar asistentul a stat pe canapea. Amândoi au observat o vânătaie pe gâtul fetei. Terapeutul a atins-o la nivelul mijlocului şi a întrebat-o de unde are vânătaia. Angela nu ştia. După 15 minute terapeutul şi asistentul social erau într-un alt capăt al camerei iar fetiţa se juca pe podea în continuare. Deodată ea a strigat: „Mi-ai băgat mâna în pantaloni!". Era clar că fata avea o percepţie eronată asupra realităţii. Declaraţiile ei nu au putut fi folosite la proces.

Recomandări: Unii copii încorporează în răspunsurile lor informaţii obţinute în timpul interviului. În astfel de cazuri poveştile despre abuz devin din ce în ce mai elaborate. Când

vorbiţi cu un copil despre abuz, întrebaţi-l despre un act care este improbabil, cum ar fi: „Te-a pictat cu vopseaua verde care te-a ars?" Urmăriţi dacă o parte a întrebării va fi inclusă într-o dezvăluire ulterioară. Dacă da, atunci prea puţin din ceea ce spune este adevărat şi copilul nu va fi folosit ca martor la proces. Deşi se poate ca acest tip de copil să fi fost abuzat, se poate şi să nu fi fost abuzat. Modul în care îşi însuşesc spusele sau faptele altcuiva intervine în încercarea de a descoperi adevărul. Se prea poate ca nici ei să nu ştie adevărul.

Indiciu: Dacă aveţi de a face cu un copil care îşi imaginează abuzul sau care face declaraţii neobişnuite, atunci trebuie să înregistraţi audio sau video orice interacţiune pe care o aveţi singur cu copilul (cu permisiune) sau să aveţi în sală un coleg terapeut.

Exemplul 4: două surori, 5 şi 7 ani, în grija unor asistenţi maternali; amândouă pretind că sunt abuzate fizic de mama lor adoptivă; la prima sesiune de terapie au participat ambele surori; întrebate despre trecut, ele au povestit o întâmplare cu bunica lor; au vorbit despre micul dejun şi despre ce au mâncat; au indicat amănunte despre emisiunea TV pe care o urmăreau în timp ce mâncau; au indicat locul în care stăteau ele şi acela în care stătea bunica lor; apoi au spus că o împuşcătură a ucis-o pe bunică; una dintre surori a descris agresorul şi i-a spus numele; au descris cum au alergat la bunica lor şi de asemena au descris cum arăta aceasta plină de sânge; una dintre surori a spus că a sunat la Poliţie; iar cealaltă a ţinut capul bunicii până a murit; după sesiunea de terapie terapeutul a comentat asistentului care aştepta afară fetele că trebuie să fi fost foarte greu pentru ele să îşi vadă bunica murind; dar asistentul social a rămas uimit, bunica încă trăia; nimic din cele spuse nu era adevărat.

Indiciu: Faptele detaliate nu indică mereu adevărul. În timpul următoarelor sesiuni de terapie fetele au fost puse să povestească din nou despre moartea bunicii lor. În fiecare

săptămână, fiecare fetiţă spunea altfel povestea, dar la fel de detaliat. Uneori era vorba despre 2 agresori, alteori ele stăteau în locuri diferite. Când primiţi detalii despre o întâmplare, verificaţi dacă sunt adevărate! Cereţi copilului să repete povestea cu altă ocazie. Chiar dacă detaliile şi faptele unei întâmplări adevărate variază până la un punct, modificările complete indică necesitatea unor investigaţii mai amănunţite.

C. Adulţii pot interpreta greşit ceea ce spun copiii sau îi pot face să creadă că au fost abuzaţi:

Exemplul 1: Maria, 6 ani, locuieşte cu tatăl care a divorţat de mama instabilă psihic; într-o noapte tatăl îi citeşte fetiţei o poveste despre atingerea părţilor intime; apoi o întreabă dacă cineva i-a făcut aşa ceva (cartea îl sfătuia în acest sens); fetiţa povesteşte cum mama o punea să stea întinsă goală pe pat după ce făcea baie şi îi băga degetul în zonele intime; a urmat o investigaţie a Serviciilor Sociale şi au fost făcute acuzaţii penale; procurorul a cerut ca fetiţa şi mama să fie evaluate psihic, ca o pregătire pentru proces; când a fost confruntată cu declaraţia fetiţei, mama a povestit că într-o seară, după ce i-a făcut baie, Maria a acuzat dureri în zona intimă; mama a examinat-o şi a observat o roşeaţă în zona intimă; a pus cremă pentru a se vindeca; Maria i-a spus că se simţea mai bine; de aceea a dat-o cu cremă în mai multe rânduri, de fiecare dată când fetiţa prezenta roşeaţă în zona intimă; fetiţa a fost interogată de mai multe ori şi afirmaţiile ei au susţinut declaraţiile mamei.

Indiciu: Fiţi atenţi ca numeroasele întrebări legate de incident să facă diferenţa între atingerile unui abuz sexual şi atingerile unui părinte grijuliu care îşi îngrijeşte copilul. Atenţie să nu acuzaţi presupusul agresor doar pentru că în trecut a fost instabil psihic.

Exemplul 2: Mihai îşi acuză învăţătoarea de clasa I că l-a abuzat sexual; deşi povestea lui era departe de a fi credibilă,

si anume că abuzul se desfăşura într-o pivniţă încuiată şi numai directorul avea cheia, directorul şcolii a luat măsuri; a trimis scrisori la părinţii tuturor copiilor care au avut aceeaşi învăţătoare în ultimii 10 ani; îi informa despre acuzaţiile de abuz sexual; o mamă a venit cu cei doi copii ai ei susţinând că şi lor li s-a întâmplat la fel; învăţătoarea a fost pusă sub acuzaţie; familia a fost evaluată înainte de proces; separat, li s-a cerut să povestească faptele; mama a spus că atunci când a primit scrisoarea de la director a ştiut că şi copiii ei au fost abuzaţi; i-a trezit şi i-a întrebat; băiatul de 8 ani povestea despre o sală de lectură, în faţa a 2 copii din clasa a VI-a şi alţi câţiva mai mari; el a susţinut că învăţătoarea i-a băgat mâna în pantaloni şi i-a frecat penisul în faţa celorlalţi copii; apoi el ar fi lovit-o şi ei i-ar fi fost frică de el; nu putea numi ceilalţi copii; povestea surorii era la fel de lipsită de credibilitate.

Indiciu: Căutaţi indicii care nu au sens, în ceea ce priveşte situaţia dată. Este greu de crezut că o învăţătoare ar abuza sexual de un copil în faţa altora de vârste diferite şi că ei nu ar povesti despre asta. Este greu de crezut că un elev de clasa I şi-ar lovi învăţătoarea. Este greu de crezut că un copil nu ar povesti mamei decât după mulţi ani de la incident. Mai existau fapte care nu susţineau veridicitatea declaraţiei.

D. Chiar dacă dovezile indică abuzul, pot exista alte explicaţii.

Exemplul 1: Dl. X., investigator al abuzului asupra copiilor, şi-a adus fiica la o evaluare. Fetiţa de 5 ani avea coşmaruri, nu mânca, îşi uda pantalonii. Dl. X. a descoperit că un tânăr de 15 ani petrecea timp cu fetiţa lui. A întrebat un vecin de 6 ani care susţinea că în timp ce se juca afară

i-a văzut pe geam pe cei doi. Fetiţa era în genunchi în faţa băiatului. Dl. X. avea inima frântă şi credea că fetiţa lui a fost abuzată sexual. Dar fetiţa nega de fiecare dată.

Au fost compuse o serie de poveşti terapeutice pentru fetiţă şi au fost înregistrate audio. Tatăl le derula în fiecare

seară când fetiţa mergea la culcare. La a treia sesiune de terapie fetiţa a povestit următoarea întâmplare: băiatul de 15 ani spunea tuturor că ea era iubita lui; ea îl iubea şi el se purta frumos cu ea; apoi el a râs de ea în faţa altor copii şi a spus că altă fetiţă era iubita lui; fetiţa de 5 ani era rănită şi stânjenită; a negat orice atingere nepotrivită din partea băiatului; apoi simptomele traumei au dispărut.

Indiciu: Simptomele unei posibile traume pot fi declanşate de o varietate de evenimente din viaţa unui copil. Simptome precum probleme cu somnul, cu alimentaţia, accesele de furie şi tristeţea nu ar trebui niciodată ignorate de un părinte sau de un îngrijitor. Acesta este modul cel mai important prin care un copil dezvăluie o traumă. O ameninţare poate reduce copilul la tăcere, dar nu poate reduce simptomele unei traume. O ameninţare cu tăcerea de obicei o accentuează. Totuşi, nu ar trebui presupus faptul că aceste simptome indică exclusiv un abuz. Copiii pot fi traumatizaţi de huligani, de un profesor rău, de prieteni şi chiar de un film violent şi înspăimântător pe care îl consideră adevărat. Când majoritatea evenimentelor traumatizante din viaţa unui copil (mai ales acelea care nu modifică stilul de viaţă) a fost dezvăluită şi supusă analizei, simptomele vor dispărea. Cu alte cuvinte, pentru a elimina simptomele este nevoie doar de îndepărtarea sursei traumei. Când copilul funcţionează bine şi simptomele au dispărut, terapeutul sau părintele poate presupune că au descoperit trauma şi că au vindecat efectele ei. Totuşi, dacă simptomele continuă sau apar din nou, mai trebuie întreprinse investigaţii referitoare la sursa traumei.

E.Trauma îl poate face pe copil să fie incapabil fizic să vorbească despre abuz:

Claudia a fost adusă la terapie după ce a dezvăluit un abuz din partea proprietarului în al cărui apartament stătea în chirie. Proprietarul era prietenul mamei ei (nu iubitul). Ea susţinea că a fost agresată de 3 ori. Prezenta simptome

severe de PTSD (Tulburări de stres posttraumatic). S-a folosit tehnica EMDR ("Eye movement desensitization and reprocessing" - Reprocesare și desensibilizare prin mișcări ocular), cu ea în timpul unei sesiuni terapeutice. Scopul a fost reducerea intensității emoțiilor asociate cu abuzul. Într-o altă sesiune EMDR a fost folosit cu mama ei. Mama se simțea foarte vinovată pentru că nu a observat situația la timp. (Shapiro şi Forrest, 1997). După tehnicile EMDR Claudia a povestit despre abuzul sadic, care s-a repetat timp de 3 ani. S-au înregistrat 50 minute de detalii despre abuz, detalii povestite de Claudia. Deoarece criminalul era deja pus sub acuzare, terapeutul a trebuit să se prezinte în fața Marelui Juriu şi să explice de ce Claudia dădea tocmai atunci detalii mult mai complexe decât dăduse inițial Poliției. A fost explicată starea de „tăcere fără vorbe" iar bărbatului i s-au adus şi alte capete de acuzare.

Claudia a fost întrebată de ce nu a putut descrie abuzul când a fost întrebată prima dată.

Terapeutul: „Am nevoie să îmi explici de ce atunci când ai fost întrebată prima dată despre ceea ce s-a întâmplat ți-a fost greu să vorbești?"

Claudia: „Atunci când eram întrebată mi se făcea rău. Nu puteam vorbi. Pur şi simplu nu puteam povesti." (tăcerea fără cuvinte)

Terapeutul: „Când te-au întrebat din nou şi tu încercai să îți aminteşti, în nenumărate rânduri, ce făcea mintea ta atunci când erai întrebată?"

Claudia: „Se concentra pe același lucru şi nimic nu mai avea sens."

Pasărea care se temea de dragoni

Problemele vizate: teama provocată fie de o anumită situație, fie de situații similare; capacitate redusă de rezolvare a problemelor.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 3 şi 10 ani.

Mesajul transmis: Poți găsi o modalitate de a-ți depăşi teama!

Simboluri şi metafore: dragonul = un agresor fizic sau emoțional; orice adult sau obiect înspăimântător care provoacă teamă;

Focul = cuvinte abuzive;

Urşii şi vulpile = orice obiect care reflectă frica;

Vulturul = înțelepciunea subconştientului;

Zborul deasupra urşilor şi a vulpilor = orice tehnică care menține copilul în siguranță.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; ceea ce face sau zice dragonul.

Notă: Poveştile terapeutice pot adesea reduce şi chiar elimina fobiile şi temerile excesive.

Puneți copilul să asculte seara înainte de culcare o casetă audio cu diverse poveşti terapeutice şi cereți părinților să noteze eventuale modificări comportamentale vizând diminuarea fricii. EMDR ("Eye movement desensitization and reprocessing" - Reprocesare și desensibilizare prin mișcări oculare, Shapiro, 1995) şi MTP ("Multi-theoretical psychotherapy" – Psihoterapia multiteoretica Davis, 2002) sunt tehnici eficiente care pot reduce sau chiar elimina fobiile şi temerile excesive.

Pasărea care se temea de dragoni

A fost odată ca niciodată o pasăre mică înzestrată cu un penaj viu colorat. Zbura încoace şi încolo plină de veselie. Putea să zboare la înălţimi mici, dar şi la înălţimi mari. Adesea cântecul ei răzbătea din frunzişul copacilor. În ansamblu, viaţa acelei părăsi mici era frumoasă şi se derula plină de veselie.

Dar într-o zi foarte întunecoasă lucrurile s-au schimbat. Pe când pasărea zbura şi plonja prin aer, s-a întâmplat să plutească pe lângă un dragon. Când a fost aproape de el acela a urlat, a scos flăcări pe nări şi i-a adresat păsării nişte cuvinte răutăcioase şi crude. Experienţa aceea a speriat-o foarte tare pe micuţa pasăre. Nici nu mai voia să zboare. Nu putea să îşi scoată imaginea dragonului din minte. Se gândea la el chiar şi atunci când stătea pe o creangă. Când şi-l imagina dragonul părea foarte real. Faptul acela o speria şi mai tare. Curând pasărea a renunţat să mai cânte, tocmai ca să îl poată auzi în cazul în care s-ar fi apropiat de ea. De cele mai multe ori dragonul nu era prin preajmă. Dar micuţa pasăre continua să stea în linişte pe o creangă şi să tragă cu urechea la o eventuală apariţie a dragonului. Voia să fie sigură că i-ar fi putut evita urletul, flăcările, cuvintele şi faţa răutăcioasă. În consecinţă, teama de dragon a început să-i afecteze viaţa.

La un moment dat şi-a dat seama de nefericirea ei şi de faptul că frica o paraliza. De aceea într-o zi şi-a spus cu voce tare:

- Nu trebuie să mai suport toate acestea!...

Nu era nimeni acolo care să o asculte, de fapt îşi făcea curaj singură.

„Voi zbura spre un loc în care nu există dragoni!... a decis micuţa pasăre.

Nu voia să îşi petreacă restul vieţii temându-se. Aşadar, şi-a început călătoria. A zburat cât de repede au putut-o duce aripile ei micuţe. Nu după mult timp a trecut pe lângă un urs. Ursul acela era într-o dispoziţie proastă şi mormăia supărat. Amintindu-şi de dragon, pasărea a început să tremure. Îi era greu să facă diferenţa dintre un dragon şi un urs. Iar zgomotele scoase de ursul întâlnit în cale i-au stricat ziua. Deci, în loc să îşi continuie zborul, micuţa pasăre şi-a petrecut noaptea cocoţată într-un copac. Totuşi, a doua zi de dimineaţă şi-a făcut curaj şi şi-a continuat călătoria. Nu după mult timp a trecut pe deasupra unei vulpi roşcate. A ascultat cu atenţie şi a auzit-o lătrând ca un câine. Vulpea era foarte nervoasă şi înfricoşătoare.

„Vulpea aceea îmi aminteşte de un dragon..." şi-a spus ea cu o voce tremurândă. Apoi s-a ascuns în frunzişul unui copac din apropiere. Dar a doua zi de dimineaţă nu a mai putut zbura. Era prea speriată. Curând a decis să rămână în copac, în siguranţă. La început i-a fost frică doar de dragoni, dar a ajuns să se teamă şi de urşi şi de vulpi.

Într-o zi un vultur a aterizat tocmai în copacul care devenise ascunzătoare micuţei păsări. Vulturii sunt păsări foarte puternice, autoritare şi cu o vedere excelentă. La un moment dat el a simţit cum creanga pe care se odihnea tremura. Atunci a văzut-o pe micuţa pasăre cum tremura de frică. Mirat, a întrebat-o:

- De ce tremuri micuţo?

La început păsării i-a fost frică de vultur. Însă vulturul a continuat să o întrebe până când a primit răspunsul:

- Sunt dragoni răi peste tot şi urşi şi vulpi... Toţi sunt răi. Sunt foarte speriată.

- Hm.. singurul dragon pe care îl ştiu eu locuieşte departe de locul acesta. Nu este nici unul pe aici... a spus vulturul.

- Bine, dar există urşi maro care seamănă cu dragonii şi vulpi roşcate care scot zgomote ca dragonii...

Vulturul a analizat cuvintele şi teama micuţei păsări şi s-a gândit cum să o ajute.

- Cred că îţi este atât de frică de dragoni, încât îi vezi pretutindeni! a spus încet. Cred că ai ajuns la concluzia că orice animal care rage, latră sau care are o privire răutăcioasă este un dragon. Dar animalele acestea chiar nu sunt dragoni!... Poţi învăţa să distingi ursul sau vulpea de dragon. O privire răutăcioasă sau una furioasă nu transformă un urs sau o vulpe într-un dragon!...

- Dar mie nu îmi place atunci când un animal scoate sunete ca un dragon! a spus pasărea.

- Nu trebuie să îţi placă! Dar poţi găsi o modalitatea prin care să te eliberezi de frică şi să poţi chiar trece în zbor pe lângă un urs sau pe lângă o vulpe fără să tremuri deloc!

- Eşti sigur? a întrebat micuţa pasăre speriată numai la gândul că ar putea să nu-i mai fie frică.

- Haide să te ajut eu cu frica aceasta! a spus vulturul. Astăzi voi zbura împreună cu tine. Te voi ajuta să observi şi să asculţi într-un mod diferit...

Astfel, în ziua aceea vulturul a zburat împreună cu pasărea cea mică pe deasupra mai multor porţiuni de pădure. Deodată au auzit un urs care era supărat de nişte albine. Pasărea a început să tremure şi s-a apropiat de vultur.

În schimb, vulturul a început să zboare împrejurul ursului. Ursul continua să zbiere.

- Zburăm prea sus pentru ca ursul să ne poată ajunge. Oricum, ursul acela vrea numai să se facă auzit!

După ce a mai zburat de câteva ori pe deasupra ursului vulturul i-a spus micuţei păsări:

- Ai observat cât de nostime par zgomotele făcute de urs? Atâta vreme cât stai în aer, nu te poate atinge! Poate că nu ai observat încă diferenţa dintre urs şi dragon. Ursul este mult mai mic, nu scoate flăcări pe gură şi nu este nici pe departe tot atât de rău.

- Oh, nu am observat niciodată cât sunt de diferiti... a spus pasărea.

Chiar atunci zburau pe deasupra unei vulpi. Vulpea făcea mult zgomot, parcă lătra.

- Vezi cât este de furioasă? Sigur seamănă cu un dragon...

- O privire furioasă nu îţi poate face rău. Cum poţi să crezi că vulpea este un dragon? Nici măcar nu seamănă cu unul. Este mică, roşcată şi latră.

- Aha... Nu am observat niciodată cât de mare este diferenţa dintre un dragon şi o vulpe...

Apoi vulturul însoţit de pasăre a zburat pe vârful unui copac. A început să discute cu micuţa lui prietenă despre furie şi frică. Apoi au vorbit despre diferenţa dintre o privire răutăcioasă şi o atingere răutăcioasă... despre dragoni şi flăcări, despre urşi şi vulpi... despre tot ceea ce micuţa zburătoare trebuia să ştie. Iar vulturul a fost un profesor foarte bun. La final pasărea înţelegea altfel furia. Ştia diferenţa dintre dragoni şi celelalte animale. Ştia că putea zbura până în înaltul cerului, deasupra feţelor furioase şi a răgetelor, astfel încât să scape nevătămată. Dar cea mai importantă învăţătură a fost

aceea că nu va mai permite niciodată fricii să o împiedice să zboare.

Într-o zi, în mod accidental, pasărea zbura pe deasupra dragonului, chiar în momentul în care acela scotea flăcări pe nări şi era foarte nervos. Pasărea şi-a schimbat direcţia de zbor. A zburat atât de sus încât mânia şi flăcările dragonului nu o mai puteau atinge.

- Doamne, sunt mai inteligentă decât dragonii!... s-a gândit ea.

Şi a zâmbit.

Animalul care nu ştia ce era

Problemele vizate: cei care au fost abuzaţi, neglijaţi şi / sau privaţi de iubire şi care nu au conştiinţă de sine (Browne şi Finkelhor, 1986; Downs, 1993; Trickett şi Putnam, 1993; Putnam, 1996).

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 4 şi 12 ani.

Mesajul transmis: Deţii puterea de a te vindeca de o traumă din trecut!

Simboluri şi metafore: nu ştia cine era = lipsa conştiinţei de sine;

Cheia = a activa o înţelegere la nivel de subconştient;

Gaura a fost astupată cu sentimentul fricii = energia necesară vindecării după un abuz secătuieşte adesea orice sursă de energie necesară unei dezvoltări sănătoase;

Picăturile pentru ochi care au îndepărtat întunericul = eliminarea distorsiunilor la nivelul percepţiei, cauzate de abuz;

Inima dată în dar, blana = cadouri simbolice care ajută subconştientul să conştientizeze vindecarea.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal.

Notă: Multor copii abuzaţi le este greu să îşi dezvolte o conştiinţă de sine. De aceea apar multe probleme în modul lor de a funcţiona ca fiinţe umane. (Povestea de faţă ajută subconştientul să înceapă dezvoltarea unei astfel de conştiinţe despre cine sunt ei şi ce îşi doresc să fie.)

Animalul care nu ştia ce era

A fost odată ca niciodată un animal care nu ştia ce era. Nu ştia dacă era un iepuraş, o vulpe sau un cangur. Când îşi căuta conştiinţa de sine, nu găsea decât o gaură mare, goală.

Atunci micuţul animal începea să întrebe pe alţii despre adevărata lui identitate. Uneori animalele inventau, alteori spuneau doar atât:

- Nu ştiu ce eşti!

Nimeni nu părea în stare să îi dea răspunsul de care avea nevoie. Aşa că, golul din suflet s-a mărit şi mai mult.

Într-una din zile micuţa creatură se plimba pe o cărare. Deodată a întâlnit o bufniţă înţeleaptă. Pentru că era obişnuit să întrebe acelaşi lucru pe toată lumea, micul animal a întrebat-o şi pe bufniţă:

- Mă poţi ajuta? Nu ştiu ce sunt!... Nu ştiu ce fel de animal sunt şi am un gol mare în suflet...

Pentru prima dată a întâlnit pe cineva care i-a dat un răspuns afirmativ:

- Haide să discutăm puţin... a început bufniţa. Eu o să stau pe creanga aceasta, iar tu odihneşte-te pe iarba moale de dedesubt.

După ce micuţul animal s-a aşezat confortabil, bufniţa a început să vorbească:

- Îţi aminteşti cum era când erai mult mai mic? a întrebat ea.

- Da, a răspuns animăluţul.

- Îţi aminteşti toate acele lucruri urâte care ţi s-au întâmplat? a întrebat bufniţa.

- Cum aş putea uita? s-a întristat micuţul.

- Ei bine, acele lucruri urâte ţi s-au întâmplat într-un moment al vieţii tale în care ar fi trebuit să îţi dai seama ce fel de animal eşti... Din cauza tuturor acelor lucruri rele nu ai avut şansa să conştientizezi ceea ce eşti. Ai fost atât de ocupat să fugi, să te simţi în siguranţă şi să nu îţi fie teamă, încât nu ţi-a mai rămas timp pentru nimic altceva. În loc ca acea gaură din

suflet să fie umplută cu conştiinţa de sine, ea s-a umplut cu frică. Iar acum, când nu mai ai de ce să te temi, nu a mai rămas nimic!...

La auzul acelor cuvinte micuţul animal a început să plângă. Dar bufniţa a continuat să vorbească.

- Ştiu că îţi vine să plângi, dar curând te vei simţi mult mai bine! Am nişte daruri pentru tine. Ele îţi vor umple golul din suflet!

- Ce fel de daruri? a întrebat micul animal, începând să simtă optimismul.

- Urmează-mă, l-a îndemnat bufniţa.

Bufniţa a zburat până la un copac cu o scorbură mare deschisă în el. A intrat şi a ieşit cu o inimă de aur.

- Inima aceasta te va ajuta să te iubeşti pe tine însuţi! şi i-a înmânat-o micului animal.

Apoi i-a dat o bucată de blană moale şi a spus:

- Iar aceasta este ca să te ajute să îţi deschizi inima în faţa iubirii...

Au mai fost şi alte daruri care să-i deschidă mintea, care să îl motiveze şi să îl înveţe cum să îşi facă prieteni. Bufniţa continua să scoată daruri din scorbură.

- Uite nişte picături speciale pentru ochii tăi, a venit şi explicaţia. Pune-le în ochi şi vei vedea cum orice fel de negură va dispărea şi vei putea vedea lumea aşa cum este ea.

I-a mai dat şi o cheie:

- Foloseşte cheia aceasta ca să deschizi orice parte din tine care a fost încuiată... Inima ta va şti cum să folosească cheia.

După ce a dat animăluţului toate instrucţiunile bufniţa a adus mâncare. Au împărţit-o şi au început să mănânce. Între timp ea a continuat să vorbească despre viaţă, dragoste şi spaţii goale. Dar, la un moment dat micuţul animal a adormit. Era înconjurat de toate darurile primite de la noua lui prietenă. În somn mintea lui a reuşit să înţeleagă semnificaţia tuturor darurilor şi cum să folosească noile cunoştinţe ca să umple găurile goale care aparţineau altui timp şi altui spaţiu. După ce

s-a trezit animăluţul s-a dus la râu ca să bea apă. Pentru prima dată şi-a văzut reflexia în apă. Asta era! Era un iepure pufos! Iar iepurele din apă a zâmbit.

- Sunt un iepure! şi-a spus. Ce interesant! Am venit aici de multe ori dar niciodată nu mi-am văzut chipul în apă!...

Apoi, tot ţopăind, a dat peste alţi iepuri care mâncau trifoi. S-a apropiat de ei însă nu i-a mai întrebat ce fel de animal era el. Ştia deja. Curând şi-a făcut mulţi prieteni. Spaţiul gol din suflet era plin de conştiinţa de sine şi de informaţii despre ce voia el să fie. Într-o zi un animal s-a apropiat de el şi l-a întrebat:

- Nu ştiu ce sunt! Mă poţi ajuta?

- Da! a răspuns iepurele şi a zâmbit.

Băiatul care avea o cocoaşă pe umăr

Problemele vizate: furia declanşată de lipsa de dragoste şi/sau de un abuz; furia intervine în identificarea iubirii şi a satisfacţiei în viaţă, acestea fiind necesare în vindecarea rănilor cauzate de un abuz sau de o respingere suferită în trecut; „Pierderea abilităţii de reglare a intensităţii sentimentelor şi a impulsurilor este probabil cel mai de răsunet efect al traumei şi al neglijării." (van der Kolk şi Fisher, 1994).

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 şi 16 ani.

Mesajul: Poţi găsi o cale prin care să te eliberezi de furie şi să îţi modifici comportamentul şi modul de gândire astfel încât viaţa să fie un şir lung de evenimente recompensatorii!

Simboluri şi metafore: cocoaşa de pe umăr = furia şi comportamentul pe care îl determină ea.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; comportamentul şi gândirea care cauzează probleme; persoana care îl ajută pe personajul principal să se schimbe; noile atitudini comportamentale care rezultă din noul mod de gândire.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru acelaşi copil care a inspirat şi povestea „Copilul problemă". Profesorii lui au raportat o schimbare de atitudine după ce a ascultat de mai multe ori această poveste. Apoi a fost adoptat de o familie iubitoare şi furia lui a dispărut, devenind de domeniul trecutului.

Băiatul care avea o cocoaşă pe umăr

A fost odată ca niciodată un băiat pe nume Claudiu. Timp de mulţi ani Claudiu a dus o viaţă foarte grea. Oamenii care ar fi trebuit să îl iubească au dispărut. Când s-a întâmplat una ca asta pe umărul băiatului a apărut o cocoaşă mare. Apoi Claudiu a găsit o altă familie, dar în loc să aibă grijă de el, l-a rănit. Când s-a întâmplat Claudiu s-a pomenit cu o cocoaşă şi mai mare pe umăr. Este greu de imaginat cum arată aşa ceva pe un umăr, iar pentru băiat era ceva foarte greu, ceva care îl dobora la pământ.

Atunci când profesorii se supărau pe el cocoaşa se mărea. Băiatul şi-a dat seama că nu beneficia de iubirea necesară pentru a creşte armonios. În consecinţă, cocoaşa se mărea. Într-una din zile el a aflat anumite lucruri despre familia lui, lucruri pe care nu a vrut să le creadă. Atunci cocoaşa s-a făcut atât de mare încât băiatului îi era greu să meargă drept.

Claudiu s-a săturat să care peste tot cocoaşa aceea. Mai mult, îl făcea să fie supărat tot timpul. Când alţi copii voiau să-i vorbească băiatul îi lovea sau îi bătea. Claudiu a ajuns să creadă că bătaia va nimici cocoaşa. În schimb ea creştea şi mai mult. Ori de câte ori avea probleme la şcoală din cauza bătăilor cocoaşa devenea şi mai grea. La fel se întâmpla şi atunci când comportamentul lui îi provoca neînţelegeri cu familia sau cu vecinii. La un moment dat cocoaşa devenise atât de mare încât Claudiu se întreba dacă va mai putea umbla.

Dar băiatul a învăţat la şcoală că fiecare problemă are şi o soluţie. Aşadar, a decis să folosească abilităţile de rezolvare a problemelor şi în cazul său.

- Trebuie să mă descotorosesc de cocoaşa aceasta! şi-a spus într-o noapte, pe când se ducea la culcare. M-am săturat să fiu epuizat din cauza acestei încărcături permanente. Trebuie să găsesc un mijloc prin care să mă eliberez de ea.

Claudiu a cerut membrilor familiei un sfat. Dar nu a primit nici un răspuns. Nici profesorii nu au ştiut cum să îl ajute. De

fapt învăţătoarea lui s-a încruntat atunci când Claudiu a întrebat-o cum să scape de cocoaşă. A spus:

- Despre ce vorbeşti? Eu nu văd nici o cocoaşă pe umărul tau!...

La început Claudiu a părut că renunţă:

- Nu ştiu ce voi face...şi-a spus cu tristeţe. Nimeni nu mă va putea ajuta vreodată...

Dar apoi şi-a dat seama că întrebase doar doi oameni, pe când lumea era alcătuită din mult mai mulţi. Cu siguranţă că măcar unul dintre ei îi va putea da soluţia corectă.

A continuat să ceară sfatul. A întrebat colegii din clasă, funcţionarul de la magazin şi poştaşul. Însă nu l-a putut ajuta nici unul. Cu toate acestea băiatul nu a renunţat.

- Trebuie să fie cineva în lumea aceasta care să mă poată ajuta! a spus cu hotărâre.

S-a dus la consilierul lui şcolar. Acolo, în birou, era o oglindă mare. Consilierul i-a cerut băiatului să se privească în ea.

- Priveşte cocoaşa de pe umărul tău! a spus ea.

- Îţi mulţumesc că o vezi... a răspuns Claudiu. Eşti prima persoană care o poate vedea. Este atât de grea încât mă doare spatele. Cum aş putea să scap de ea?

- Ai puterea de a scăpa tu însuţi de ea... a venit răspunsul. Dacă îţi schimbi modul de gândire, felul în care simţi şi cum acţionezi, ea va dispărea. Poţi să îţi faci o promisiune, anume că nu vei mai lăsa toate lucrurile rele care ţi se întâmplă să te împiedice să fii fericit, să îţi faci prieteni sau să te descurci bine la şcoală. Îţi poţi înlătura cocoaşa singur!...

Băiatului nu îi venea să creadă.

- Nu ştiu dacă pot face asta. Pare prea dificil...

- Va fi greu, dar nu este la fel de dificil ca a avea o cocoaşă pe umăr. Te voi ajuta.

Aşadar cei doi au început să discute despre noi modalităţi de a gândi şi de a se comporta. Apoi au vorbit despre înlăturarea lucrurilor întâmplate în trecut şi despre cum

să îşi schimbe comportamentul în viitor. După care l-a îndemnat să treacă pe acolo în mod regulat. Claudiu a început să exerseze un nou mod de gândire. Era greu, dar reuşea să distingă acele gânduri care îi dăduseră cocoaşa de pe umăr. A înţeles cum atitudinea lui comportamentală făcea cocoaşa să crească tot mai mult. Interesant! Pe măsură ce experimenta noi modalităţi de a rezolva problemele, cocoaşa se micşora. Iar atunci când la şcoală un copil i-a vorbit răutăcios, şi-a înfrânat pornirea de a-l lovi. În schimb, a găsit un mijloc prin care să discute cu el şi curând erau prieteni. Atunci o parte şi mai mare a cocoaşei a dispărut. De fiecare dată când băiatul dicuta cu consilierul şcolar despre întâmplări dureroase din trecut cocoaşa se făcea mai uşoară şi mai mică.

Într-o noapte Claudiu a avut un vis care l-a ajutat să găsească forţa necesară de a se descotorosi de ultimele rămăşite ale cocoaşei de pe umăr. Visul l-a ajutat şi să se comporte altfel, să aibă o părere bună despre sine şi să fie fericit. Era atât de diferit de băiatul cu cocoaşă încât mulţi oameni nici nu l-au mai recunoascut.

Curând a reuşit să îşi canalizeze întreaga energie, care în trecut era folosită pentru a-şi căra cocoaşa, pentru a deveni un atlet de renume. Alerga foarte mult. A descoperit că alergatul îl făcea să aibă o părere mai bună despre el însuşi. A început să alerge la întreceri şi să câştige trofee. A început să ocupe locul întâi tot mai des.

Într-una din zile antrenorul echipei de atletism a spus întregii echipe că băiatul alerga precum vântul. Auzind acele cuvinte Claudiu a zâmbit. Şi-a dat seama că nu ar fi avut niciodată cum să alerge ca vântul dacă ar fi continuat să poarte o cocoaşă grea pe umăr.

Pompierul care stinge incendii imaginare

Problemele vizate: percepţii distorsionate, mai ales în ceea ce priveşte incapacitatea de a identifica situaţii abuzive sau periculoase (Briere şi Runtz, 1993).

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 6 şi 16 ani.

Mesajul transmis: Poţi învăţa să prevezi pericolul şi să te aperi de el. Poţi recunoaşte persoanele abuzive din familia ta şi poţi stabili dacă ele sunt periculoase şi cum să stai cât mai departe de ele.

Simboluri şi metafore: foc = situaţie abuzivă, oameni abuzivi;

Nu putea distinge incendiile = refuzul de a accepta că pericolul poate veni şi din partea unui membru al familiei;

Nuu a văzut focul şi s-a ars = lovit sau abuzat de un membru al familiei de vreme ce nu a putut evita pericolul;

Recunoaşte focul cu ajutorul sentimentelor = directiva de a fi folosite reacţiile emoţionale sau latura intuitivă pentru a preveni situaţiile periculoase.

Elemente care pot fi schimbate: sexul pompierilor.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat de 9 ani aflat în grija unor asistenţi maternali. La vârsta de 8 ani el a fost sever bătut de mama lui. Cu o altă ocazie a fost chiar spitalizat în urma bătăilor crunte date de mama lui. A fost luat din grija femeii. Mamei i-a fost permis să îl vadă în timpul sesiunilor de terapie. Femeia era nervoasă, cu afecţiuni psihice şi periculoasă. A refuzat terapia sau testul de detectare a drogurilor. Copilul continua să îşi exprime dorinţa de a rămâne cu mama lui, ignorând faptul că femeia părea la fel de periculoasă ca atunci când l-a abuzat. Povestea, împreună cu altele, i-a permis să o vadă obiectiv pe mama sa şi astfel să se protejeze.

Pompierul care stinge incendii imaginare

A fost odată ca niciodată un bărbat pe care îl chema Tudor. El s-a angajat ca pompier. Există multe motive pentru care cineva alege această meserie, dar Tudor a ales-o pentru că în viaţa lui au fost multe incendii şi voia să înveţe cum să le stingă. Credea că stingerea lor l-ar ajuta să aibă o părere mai bună despre el. Ca pompier putea salva vieţi, căminele oamenilor şi putea conduce o maşină cu sirene asurzitoare. Bărbatului îi plăcea ideea ca maşinile să se oprească în faţa maşinii de pompieri. „Va fi minunat să fiu pompier!, şi-a spus el. Eu voi deţine controlul. Voi stinge incendii! Mă voi simţi în siguranţă dacă voi controla incendiile!"

Mai întâi a urmat cursuri speciale de pregătire. A învăţat totul despre stingerea incendiilor şi salvarea victimelor. Printre altele a învăţat cum să conducă maşina de pompieri şi cum să acorde primul ajutor şi să facă resuscitare cardiopulmonară.

Deşi a absolvit primul, a întâmpinat multe piedici atunci când a devenit un pompier adevărat. Când suna alarma pompierii trebuiau să urce în camioane şi să se deplaseze la locul incendiului. Acolo toţi alergau să stingă focul, mai puţin Tudor. El apuca un furtun şi alerga în direcţia opusă. Uda altă casă. Nici măcar nu putea observa care casă ardea cu adevărat. Era o reacţie foarte bizară. Ceilalţi pompieri îl priveau şi îşi spuneau că era un om ciudat. Unul dintre ei l-a întrebat:

- Ce faci?

Tudor nu a înţeles întrebarea. A răspuns:

- Sting focul. Nu ai auzit sirena? Casa arde!

- Dar nu arde casa aceea! a venit răspunsul.

Continuând să împroaşte cu apă casa care nu ardea Tudor îşi susţinea în continuare afirmaţia:

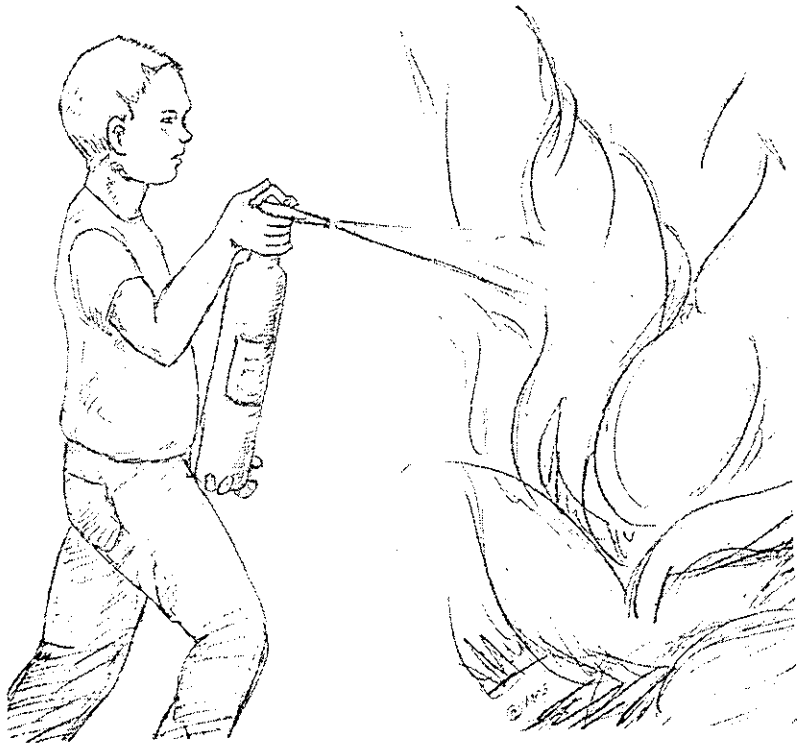
- Ba da! O văd cum arde! Nu o vezi cum arde?

- Casa aceea nu arde! a început să îşi piardă răbdarea celălalt pompier. Priveşte! Focul arde acolo!- Nu! Eu nu văd nici un incendiu acolo unde îmi arăţi tu! Focul este aici, la casa aceasta!

După cum vă puteţi imagina, problema pe care o avea Tudor cu identificarea incendiilor a continuat şi în zilele care au urmat. Într-una din seri pompierii au fost solicitaţi la un depozit mare unde se produsese o explozie. Din nou, Tudor nu a văzut incendiul. De aceea, Tudor, pompierul, a pătruns în zona care era în flăcări şi a fost ars. Colegii i-au acordat primul ajutor. Apoi a fost transportat la spital cu o ambulanţă a Departamentului de Pompieri. Medicul de gardă l-a bandajat, remarcând:

- Mi s-a spus că ai intrat în flăcări.

- Aşa este, a răspuns Tudor. A fost foarte ciudat. Nu am văzut focul de la depozit, dar l-am simţit când m-a ars.



- Poate că nu vezi focul aşa cum trebuie, a spus medicul. Trebuie să te uiţi la un foc având convingerea că te va arde. Sentimentul care te va cuprinde va obişnui ochii cu realitatea. Curând ochii vor învăţa să vadă focul la fel cum corpul îl simte.

În timp ce era bandajat Tudor vorbea cu medicul despre focuri şi despre modalităţi prin care să le identifice. Tudor era inteligent şi a înţeles că îşi putea pierde slujba dacă nu învăţa să vadă focurile. Mai ştia că existau şanse să mai fie ars. De aceea, atunci când s-a declanşat din nou alarma de incendiu, Tudor nu s-a uitat să vadă focul ci şi-a lăsat sentimentele să îl ghideze spre el. A simţit căldura şi a mirosit fumul degajat de foc. Şi-a ascultat sentimentele şi a păşit cu atenţie. Ochii au început să distingă incendiul aşa cum corpul îl percepea. Iar Tudor îşi obliga ochii să privească şi să perceapă corect.

A văzut focul şi şi-a ajutat colegii. Ei l-au bătut pe spate prietenește şi l-au felicitat:

- Uau! Se pare că ţi-ai dat seama cum se sting incendiile!

Tudor a devenit tot mai iscusit în identificarea şi în stingerea incendiilor. Într-o zi, pe când era la scena unui incendiu, vecinii au alarmat pompierii că în casa care ardea se aflau copii. Tudor putea vedea zona în care focul era mai periculos. A alergat în casă şi a salvat copii. Cotidianul de a doua zi a tipărit poza lui Tudor salvând copii. Departamentul de Pompieri l-a recompensat cu o Medalie a Onoarei.

Tudor a păstrat medalia în dulapul de la sediu ca să o vadă în fiecare zi. Îi amintea că focul poate fi periculos dacă nu îl vezi şi nu îl stingi.

Tornada şi purceii

Problemele vizate: o experienţă traumatizantă poate osândi, împietri şi / sau educa.

Potrivită pentru: de la vârsta de 11 ani până la maturitate.

Mesajul: deşi un incident traumatizant poate fi subit, neaşteptat, poate pune viaţa în pericol sau o poate schimba, dacă acest incident este văzut ca o oportunitate de dezvoltare şi de consolidare a încrederii în forţele proprii, atunci trauma poate fi transformată într-o experienţă educativă care adesea îndrumă viaţa victimei în direcţii pozitive. De cele mai multe ori trauma este accidentală, ea nu se întâmplă pentru că victima este o persoană rea sau pentru că trebuie pedepsită. Trauma este parte din viaţă, iar acest fapt nu trebuie să fie mulţumitor. Dacă victima permite fricii să o conducă, atunci experienţa vieţii va avea în continuare prea puţine de oferit.

Simboluri şi metafore: casa din cărămizi = sentimentul securităţii; corpul; căminul; familia.

Lupul = mai puţine traume evitate sau gestionate cu succes;

Peştera = izolarea; retragerea din cotidian şi ascunderea;

Casă din materiale diferite, pe o fundaţie nouă şi cu faţa spre o altă directie = folosirea unui incident traumatizant pentru a dezvolta oportunităţile oferite de viaţă şi pentru a descoperi modalităţi noi şi îmbunătăţite de a trăi, şi nu pentru a permite durerii sau pierderii suferite să devină o închisoare a propriei fiinţe.

Elemente care pot fi modificate: sexul şi numele purceilor; reacţia fiecărui purcel în faţa tornadei.

Notă: Adesea latura mea intuitivă mă determină să concep o poveste bazându-mă pe amintirea chipului unei persoane cu care am discutat sau pe o experienţă recent trăită. Trebuie să o înregistrez sau să o notez imediat, altfel mi se întâmplă să nu mi-o mai amintesc la un anumit moment ulterior. Această poveste am descoperit-o când revizuiam înregistrări mai vechi. Dar, pe măsură ce ascultam înregistrarea, nu mi-o aminteam. Se pare că ar fi trebuit să facă parte din structura poveştii „Cei trei purceluşi" (povestea preferată a fiilor mei când erau mici) şi să facă referire la reacţii sănătoase /nesănătoase la incidente traumatizante, reacţii pe care le-am observat la sute de persoane tratate.

Tornada şi purceii

Au fost odată ca niciodată trei fraţi purcei, Purceluş, Purcelin şi Purcelino. Ei locuiau într-o casă construită din cărămizi. În trecutul lor a fost o perioadă în care un lup flămând a vrut să îi mănânce. A încercat de mai multe ori, dar nu a reuşit să le dărâme căsuţa din cărămizi. Lupul a renunţat şi nu s-a mai întors niciodată să îi vâneze. Nemaifiind ameninţaţi de lup, cei trei fraţi îşi începeau fiecare zi lipsiţi de griji şi plini de bucurie.

Într-o noapte, pe când Purceluş, Purcelin şi Purcelino dormeau buştean în paturile lor, au fost luaţi prin surprindere de o tornadă cumplită. Au fost treziţi de vijelia care s-a năpustit asupra căsuţei lor din cărămizi. Vântul aprig a doborât pereţii casei, a luat pe sus acoperişul cel robust şi a împrăştiat peste tot lucrurile purceilor.

Cu toate că cea mai mare parte a căsuţei a fost distrusă, tornada nu le-a atins pătuţurile. Astfel, ei au rămas îngroziţi, dar nevătămaţi. Mai mult, aşa cum se întâmplă de obicei, casele vecinilor au fost cruţate. Numai casa purceilor a fost distrusă. Într-o clipă tornada le-a distrus casa, dar a schimbat şi tot ceea ce le asigura un sentiment de securitate.

Bineînţeles că purceii s-au speriat şi s-au alarmat de ceea ce li s-a întâmplat. Seara ei se culcaseră în nişte pătuţuri pe care le credeau sigure. În zilele care au urmat fiecare dintre cei trei fraţi purcei au reacţionat diferit la pierderea suferită.

Purceluş a început să plângă:

- Nu este corect, nu este corect!

Nu se putea gândi la altceva decât la motivul pentru care o tornadă i-ar lovi căsuţa şi nu le-ar distruge pe ale vecinilor. Se gândea zi şi noapte, petrecând ore în şir la bibliotecă şi pe Internet ca să afle răspunsul. Purceluş povestea vecinilor şi prietenilor care aveau timp să îl asculte despre nedreptatea care i se făcuse, despre pierderea lui şi despre motivul pentru care numai căsuţa din cărămizi a fost distrusă.

- De ce, de ce, de ce? întreba el pe fiecare interlocutor,

căutând un răspuns.

Curând însă prietenii şi vecinii au început să îl evite deoarece nu aveau răspuns la întrebările purcelului, iar Purceluş nu vorbea despre nimic altceva.

Purcelin a reacţionat diferit de fratele său. Groaza pe care a experimentat-o atunci când tornada l-a trezit pe neaşteptate din somn i-a rămas în suflet. În loc să caute sprijinul prietenilor şi al familiei, Purcelin s-a retras în întunericul unei peşteri din apropiere.

- Tornadele nu pot distruge peşterile! şi-a spus el. Sunt în siguranţă aici şi nu trebuie să îmi fie frică!

În peşteră era întuneric. Atmosfera era mohorâtă iar purcelul stătea acolo singur. Totuşi, Purcelin părea să nu observe ce era în jurul lui, sau poate că nu îi păsa. Întocmai ca şi Purceluş, şi pe el îl preocupa ceva. Voia să scape de sub puterea fricii şi să nu mai fie trist din cauza a ceea ce a pierdut. Prietenii, vecinii şi cei doi fraţi mergeau la gura peşterii şi îl chemau afară. Purcelul nu îi auzea. Poate că strigătele lor îl determinau să se afunde şi mai adânc în peşteră. Dar, dacă Purcelin ar fi fost sincer cu el însuşi, ar fi remarcat faptul că se pierduse şi că nu găsise siguranţa în locul în care se afla. Peştera întunecată şi tristă era doar o închisoare pentru el. Iar ceea ce pierdea stând acolo era cu mult mai important decât ceea ce a pierdut din cauza tornadei.

Al treilea frate, Purcelino, a reacţionat complet diferit de ceilalţi doi purcei. El a găsit nişte poze cu căsuţa lor de pe vremea când era încă robustă. Atunci când a primit vizita prietenilor şi a vecinilor lui, Purcelino le-a arătat pozele şi i-a rugat să îi povestească întâmplări care să îl bucure. El şi-a auzit fratele spunând că nu era corect ceea ce se întâmplase. Dar, Purcelino ştia că viaţa nu era deloc cinstită, motiv pentru care a refuzat să se considere o victimă a tornadei. Atunci când fratele a vrut să ştie de ce casa lor a fost distrusă, pe când casele vecinilor au rămas intacte, nu i-a dat nici un răspuns. El ştia că sunt multe întrebări în viaţă care rămân fără răspuns. De aceea Purcelino a decis să nu îşi consume

energia concentrându-se pe întrebarea „De ce?".

Aşadar, Purcelin a rămas în peşteră, iar Purceluş căuta obsesiv răspunsuri. Purcelino, în schimb, a găsit modalităţi prin care să se bucure de amintirile pe care căsuţa din cărămidă i le dăduse.

Nu a trecut mult timp şi cel de al treilea frate a început să construiască o căsuţă nouă. El nu a încercat să refacă vechea locuinţă. A construit fundaţia în alt loc, astfel încât casa să fie îndreptată spre o direcţie nouă. Pereţii erau din piatră, iar acoperişul dintr-un material mult mai masiv. Prietenii şi vecinii care treceau pe acolo observau că purcelul avea lângă el o fotografie cu vechea căsuţă. Şi totuşi, nu părea să folosească imaginea ca punct de reper pentru noua locuinţă.

- De ce nu o construieşti la fel ca pe cealaltă, aceea pe care a luat-o tornada? l-au întrebat. De ce o construieşti aici, şi nu pe locul vechii case?

Uneori Purcelino le răspundea la întrebări, alteori doar zâmbea. Spera că inimile lor vor înţelege cândva.

Atunci când casa a fost gata Purcelino i-a invitat pe fraţii lui să locuiască împreună cu el în ea. Purceluş a acceptat invitaţia, dar a rămas obsedat de întrebările lui. El îşi petrecea aproape întreaga zi căutând nişte răspunsuri care, de altfel, nu puteau fi găsite niciodată. El nu a observat că noua locuinţă era diferită de cea veche.

Purcelin a părăsit peştera pentru un timp, a vizitat căsuţa din piatră, dar apoi s-a întors în ascunzătoarea lui. A decis: a lăsat frica să îi conducă viaţa. Nu şi-a dat seama că frica lui devenea sursa unei traume mult mai mari decât fusese tornada însăşi. Purceluş şi Purcelin nu au observat că Purcelino adăugase casei din piatră multe lucruri pe care casa din cărămidă nu le-a avut. Aşadar, era acolo spaţiu suficient pentru petreceri şi pentru diverse activităţi recreative. Şi, bineînţeles, deoarece Purcelino ştia cât este de important să înveţi din trecut, el a construit o pivniţă pentru a se ascunde acolo în cazul în care viaţa i-ar mai fi scos în cale o tornadă.

Prietenii şi vecinii au venit să admire casa din piatră. Ei au rămas surprinşi la vederea unei fotografii care atârna pe peretele holului de la intrare. Era imaginea vechii case din cărămidă. S-au mirat că Purcelino păstra amintirea a ceva care i-a cauzat atât de multe pierderi în trecut.

- Păstrez fotografia aici ca să îmi amintească faptul că tornadele fac parte din viaţa noastră. Eu transform experienţele lor în ceva educativ, nu le permit să devină o ancoră care să mă încătuşeze.

Floarea de pe trotuar

Problemele vizate: victimele traumatizate şi/sau abuzate care au pierdut contactul cu forţa lor interioară; victimele cărora le lipseşte introspecţia şi conştiinţa capacităţii de a se vindeca şi de a se dezvolta armonios; victimele care cred că nu îşi pot reveni după o experienţă traumatizantă din trecut; măsuri nerealiste de siguranţă de care victimele au nevoie şi care intervin în procesul de vindecare; acceptarea noului cămin în care victima a fost mutată.

Potrivită pentru: toate vârstele.

Mesajul transmis: Vindecarea este posibilă, chiar şi atunci când schimbarea sperie („Uneori ceea ce ne sperie este, de fapt, menit să ne facă mai puternici!..., i-a spus plantei. Dacă ai devenit prizoniera fricii, atunci înseamnă că încă nu ţi-ai dat seama de acest adevăr.").

Simbolurile şi metaforele: floarea = copilul/victima;

Lipsa luminii soarelui şi a hranei = lipsa îngrijirii;

creşterea este oprită = dezvoltare sistată din cauza traumei;

Grădina = locul în care creşterea pozitivă este posibilă;

Sol bogat, apă, fertilizatori = condiţiile care favorizează îngrijirea şi care stimulează iubirea de sine;

Soarele = adevărul, înţelepciunea, ştiinţa;

Frumuseţea = imagine de sine pozitivă.

Elemente care pot fi modificate: sexul grădinarului; sexul florii.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un adolescent care fusese născut în Vietnam, în timpul războiului. Mama lui naturală, din cauza ruşinii de a avea un copil aparţinând la două rase diferite, l-a dat în grija altei femei. Copilăria i-a fost

plină de abuzuri fizice şi emoţionale. La adolescenţă a fost căutat de soldatul care îi era tată natural şi inclus în familia lui. A început sesiunile de terapie cu încredere de sine scăzută şi fără să fie conştient de resursele de care dispunea ca să se vindece. Povestea i-a fost citită în timp ce era hipnotizat, ceea ce a stimulat îmbunătăţirea remarcabilă a vieţii băiatului.

Floarea de pe trotuar

A fost odată ca niciodată o sămânţă de floare. A fost luată de o rafală de vânt şi a aterizat pe un trotuar, într-o crăpătură. A fost udată de ploaie şi apoi scăldată de lumina soarelui. Cu toate că locul pe care a căzut nu îi putea asigura o creştere sănătoasă, sămânţa a făcut eforturi ca să se dezvolte cât mai natural. La început a crescut foarte frumos. Apoi, când vârful ei a încercat să străbată deasupra cimentului, a întâmpinat nişte probleme. Planta încerca să se înalţe, dar era mereu strivită de paşii trecătorilor.

După fiecare moment în care vârful îi era rupt planta se încăpăţâna să crească şi mai mare şi să producă frunze şi flori. Dar, tocmai când lucrurile păreau să meargă bine, o roată de bicicletă sau talpa unui picior o strivea. După multe încercări eşuate planta a renunţat să se mai dezvolte. A decis să se concentreze numai asupra mijloacelor de supravieţuire. Chiar şi aşa, îi era greu pentru că soarele şi hrana necesare ajungeau cu dificultate la ea.

Într-o zi un grădinar se plimba pe trotuarul în ale cărui crăpături o plantă încerca să supravieţuiască. La un moment dat el a privit în jos şi atunci a zărit micuţa plată ascunsă în ciment. A îngenuncheat ca să o poată privi mai bine. Gradinarul a observat vârful care fusese în mod repetat strivit. Îngrijorat, el a spus:

- Ei bine, nu eşti în locul potrivit, micuţo! Locul tău este acolo unde să poţi creşte şi înflori!

Grădinarul îndrăgea florile şi le cunoştea nevoile. S-a dus acasă şi curând s-a întors cu o lopată şi o găleată. A săpat şi a scos micuţa plantă, având grijă să îi păstreze intactă toată reţeaua de rădăcini. Acasă el a plantat-o în pământul bogat al grădinii sale. După aceea, a udat-o şi a presărat fertilizatori în jurul ei.

- Acum eşti în locul potrivit, Micuţă Plantă! a spus el, aproape şoptit. Eşti liberă să creşti şi să te dezvolţi, aşa cum a vrut natura! Şi pentru că ai depus atât de mult efort ca să

supravieţuieşti, curând vei produce cele mai spectaculoase flori din întreaga mea grădină!

Dar ascultând cuvintele binefăcătorului său, planta s-a îngrozit. Ea a stat într-un singur loc mult prea multă vreme şi şi-a folosit toate resursele numai pentru a supravieţui. Chiar dacă pe trotuar a fost strivită, aceea era singura realitate pe care ea o cunoştea. Grădina, în schimb, şi modul complet diferit în care trebuia să crească o speriau.

„Dacă voi fi rănită? Dacă în această grădină cineva va trece cu bicicleta peste mine când voi încerca să cresc? Cred că este mai uşor să rămân mică şi să mă ascund! M-am săturat atât de mult să tot fiu ruptă şi călcată în picioare!" şi-a spus ea.

Grădinarul înţelegea plantele, de aceea şi-a dat seama că florii nou-venite îi era teamă să crească.

- Uneori ceea ce ne sperie este, de fapt, menit să ne facă mai puternici!..., i-a spus plantei. Dacă ai devenit prizoniera fricii, atunci înseamnă că încă nu ţi-ai dat seama de acest adevăr. Ca să îţi atingi potenţialul maxim, trebuie să cauţi înăuntrul tău şi să îţi găseşti forţa interioară. Foloseşte-ţi această forţă ca să discuţi cu tine însăţi, ca să te încurajezi şi ca să descoperi libertatea de a ajunge acolo unde îţi este sortit.

Planta a ascultat încurajările, dar tot îi era teamă. Cu toate acestea, au reuşit cumva să o mişte. Şi-a făcut curaj şi a început să crească. A devenit receptivă la tot ceea ce grădina îi putea oferi... căldura soarelui, ploaia, un loc unde să crească şi hrana solului. Nu a trecut multă vreme şi o frunză şi-a făcut apariţia..., apoi un boboc..., încă unul... şi încă unul. Curând planta era suficient de mare încât să fie acoperită de flori înmiresmate, spectaculoase. Deoarece era înaltă, vecinii grădinarului o puteau zări. Au povestit despre ea prietenilor şi rudelor. Curând mulţi veneau ca să o admire şi ca să o fotografieze.

Într-una din zile grădinarul a mai descoperit o plantă blocată sub o piatră. Aducându-şi aminte de succesul mare pe

care l-a avut cu cealaltă plantă salvată, a săpat în jurul noii plante găsite şi a dus-o la el în grădină. Nu mai era blocată sub piatră, dar plantele din grădină o intimidau pe micuţă. A început să tremure de frică şi să se retragă din bătaia soarelui. Se comporta la fel ca şi cealaltă plantă salvată de grădinar. Observându-i teama, floarea noastră s-a aplecat spre ea şi i-a şoptit:

- Uneori ceea ce ne sperie cel mai mult este de fapt menit să ne ajute să devenim mai puternici!

Prinţesa şi comoara ei

Problemele vizate: stimă de sine şi încredere în forţele proprii scăzute, adesea experimentate de victime ale unor evenimente traumatizante sau/şi ale unor abuzuri.

Potrivită pentru: copii şi adolescenţi.

Mesajul: Este posibil să îţi recâştigi forţa interioară şi să îţi dezvolţi o stimă de sine crescută. („În fiecare dintre noi se găseşte înţelepciunea şi forţa care ne ajută să ne găsim calea în viaţă. Mulţi oameni nu ştiu de existenţa acestei înţelepciuni şi nu au învăţat încă cum să o folosească. Iubirea este cheia care deschide uşa spre această înţelepciune.")

Simboluri şi metafore: regele şi regina = părinţii;
caseta cu bijuterii = Imagine de sine pozitivă; forţă interioară; încredere în puterea proprie de a schimba lumea;
naşa zână = înţelepciunea subconştientului.

Elemente care pot fi schimbate: constelaţia familială; sexul personajului principal; identitatea celui care a provocat abuzul.

Notă: Este prima poveste pe care am scris-o pentru un copil abuzat. A fost scrisă la îndemnul expres al mentorului meu, Karen Custer, L.C.S.W.-C. pentru o fetiţă de 4 ani care fusese abuzată într-un mod sadic de tatăl ei natural. Am fost uimită de rezultatul obţinut. Starea fetiţei s-a îmbunătăţit după ce a ascultat povestea de mai multe ori. Este o poveste foarte simplă şi demonstrează puterea metaforelor şi a simbolurilor în accesarea înţelepciunii şi a resurselor disponibile în subconştientul unui copil.

Prinţesa şi comoara ei

A fost odată ca niciodată o micuţă prinţesă care trăia împreună cu mama şi cu tatăl ei, regina şi regele. Toţi trei locuiau într-un castel mare, iar prinţesa era foarte fericită. Ea avea multe jucării, dar cea mai dragă îi era o casetă plină cu bijuterii strălucitoare din aur şi argint – coliere, brăţări şi inele, toate împodobite cu pietre care reflectau culori şi lumini multicolore. Bijuteriile erau foarte frumos lucrate. Caseta era specială pentru micuţa prinţesă deoarece îi aparţinea numai ei şi nimeni din întreg regatul nu mai avea una asemănătoare. O îndrăgea mult, de aceea o purta cu ea pretutindeni.

Dar, într-o zi, cineva a furat caseta cu bijuterii a prinţesei. Fetiţa s-a întristat. Era deprimată. I-a fost furat un bun de care ea era foarte ataşată şi nu ştia cum să îl recupereze. Prinţesa se întrista tot mai mult şi nu se mai juca cu prietenii ei. Nu mai râdea şi rămânea toată ziua în camera ei. Regina, mama ei, a întrebat-o de ce era atât de supărată. Dar ea nu a ştiut cum să îi spună că cineva îi furase caseta. Poate că se temea că va avea probleme sau că va fi pedepsită pentru că pierduse un obiect atât de valoros.

Într-o noapte, micuţa prinţesă stătea singură şi tristă în camera ei şi deodată a început să plângă. Atunci, naşa ei, o zână, a apărut pe neaşteptate. S-a aşezat pe pat, lângă fetiţă.

- Ce s-a întâmplat? a întrebat-o, apucându-i mâinile între ale ei.

- Cineva mi-a furat caseta cu bijuterii... a suspinat prinţesa. Nu ştiu cum să o găsesc. Mi-e frică să le spun părinţilor că nu o mai am, pentru că ştiu că voi avea necazuri.

Naşa fetiţei a încuviinţat dând din cap. A înţeles-o şi i-a promis că o va ajuta. Pentru început zâna a fluturat bagheta ei magică pe deasupra micuţei fete. Atunci, un norişor de praf magic a început să o înconjoare.

- Magia din acest praf te va ajuta să vezi altfel lucrurile. Vei descoperi în interiorul tău ştiinţa necesară pentru a-ţi găsi comoara!..., i-a şoptit uşor zâna. Priveşte în interior şi află

ştiinţa şi cunoaşterea de care ai nevoie.

- Eşti sigură? a întrebat-o prinţesa, gândindu-se dacă să o creadă sau nu.

- Da, sunt sigură! a fost răspunsul. În fiecare dintre noi se găseşte înţelepciunea şi forţa care ne ajută să ne găsim calea în viaţă. Mulţi oameni nu ştiu de existenţa lor şi nu au învăţat încă cum să le folosească. Iubirea este cheia care deschide uşa spre această înţelepciune. Praful este magic şi te ajută să îţi descoperi puterea de a te îndrăgi, şi astfel vei descoperi înţelepciunea necesară pentru a-ţi recâştiga comoara.

Apoi zâna a zâmbit şi şi-a luat rămas-bun. A dispărut. În urma ei, micuţa prinţesă se întreba dacă, într-adevăr, a fost vizitată de o zână. Poate că a fost doar un vis... Dar a văzut praful sclipitor din jurul ei şi a ştiut că totul fusese real.

Aşa cum a prezis naşa fetiţei, ea CHIAR A DESCOPERIT O CALE DE A PRIVI ÎN INTERIORUL EI ŞI DE A ÎNŢELEGE CUM SĂ ÎŞI RECÂŞTIGE COMOARA FURATĂ.

În noaptea aceea s-a dus şi şi-a reclamat comoara. A strâns-o cu putere la piept şi apoi s-a întors în camera ei. S-a urcat în pat şi s-a învelit, dar a continuat să strângă caseta la piept. Prinţesa era cuprinsă de o bucurie nemaiîntâlnită şi de mândrie. Şi-a descoperit înţelepciunea şi forţa interioară. Le putea folosi ori de câte ori avea nevoie. Şi-a privit caseta cu bijuterii şi a şoptit:

- Am învăţat cum să îmi reclam comoara pierdută. Nu voi mai lăsa pe nimeni niciodată să mi-o răpească!

Apoi micuţa prinţesă a adormit cu un zâmbet întipărit pe faţă.

Fetiţa cea urâtă

Problemele vizate: persoanele care se consideră urâte, rele, oribile, chiar monştri, din cauza unui abuz emoţional sau de alt tip.

Potrivită pentru: toate vârstele (mai ales pentru copiii mai mari şi pentru adolescenţi).

Mesajul transmis: Trauma şi abuzul pot deforma imaginea de sine şi percepţia asupra propriei lumi. Frumuseţea proprie ni se poate dezvălui şi astfel se descoperă iubirea de sine şi grija pentru sine.

Simbolurile şi metaforele: urâţenia = ura de sine, imagine negativă de sine, pierderea forţei proprii;

Femeia cea înţeleaptă = înţelepciunea subconştientului;

Lentile de contact fumurii = a percepe lumea distorsionat, sub influenţa urii de sine;

Dopuri speciale în urechi = a auzi distorsionat şi sub influenţa urii de sine;

Lumină nouă = a se percepe altfel, într-o lumină clară, pozitivă, sănătoasă, iubitoare.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; modul în care personajul se percepe ca fiind urât; ceea ce este respingător la personaj; persoanele cu care locuieşte personajul principal; reacţia familiei atunci când personajul pleacă; alte locuri, altele decât şcoala, în care personajul principal îşi descoperă propria valoare.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o adolescentă care a fost abuzata fizic, emoţional şi sexual. Părinţii tinerei erau nişte persoane foarte bolnave psihic, incapabile sau nedoritoare de a-şi ajuta fiica, de a o sprijini emoţional sau altfel. Sesiunile de terapie au avut ca scop principal inversarea punctului ei de vedere conform căruia ea era o persoană urâtă şi oribilă.

Fetiţa cea urâtă

A fost odată ca niciodată o fetiţă care părea foarte, foarte urâtă. Urechile îi erau foarte mari şi ciudate. Fetiţa avea un nas enorm acoperit cu umflături, iar dinţii îi erau negri şi stricaţi. Corpul ei era mare şi diform. În ansamblu, fetiţa oferea o privelişte îngrozitoare. Viaţa Angelei era grea pentru că oamenii râdeau mult de ea. O agresau, o jigneau şi se holbau la ea. Nimeni nu voia să îi devină prieten iar ea nu se putea compara cu nici un copil de vârsta ei, din nici un punct de vedere. Angela se simţea foarte urâtă, motiv pentru care se descurca prost la şcoală. Ura şcoala pentru că acolo se râdea cel mai mult de ea. Părinţii se ruşinau că aveau o asemenea fetiţă. Ei îi repetau în continuu că era foarte urâtă şi că îi făcea de ruşine. Când Angela nu a mai rezistat, a decis să fugă de acasă. S-a gândit să se afunde adânc în pădure, acolo unde nimeni nu-i putea vedea urâţenia.

Aşadar, Angela a împachetat lucrurile de care avea nevoie, le-a lăsat un mesaj părinţilor şi s-a pierdut în noapte. A intrat în pădure şi s-a adâncit din ce în ce mai mult, până când a ajuns lângă un golfuleţ care bolborosea. Fetiţa s-a aşezat pe muşchi şi a adormit. A început să viseze. O femeie grijulie şi înţeleaptă a atins-o pe umăr şi a început să îi vorbească. Vocea îi era atât de moale, încât părea susurul unui pârâu. Cu cât o asculta mai mult pe acea femeie cu voce blândă, cu atât fetiţa se liniştea mai mult. Era calmă. După ce au discutat o vreme despre urâţenia Angelei, femeia a atins ochii fetiţei şi a îndepărtat două lentile fumurii. Angela a fost uimită. Ea nu ştia de existenţa lentilelor. Dar cât de bine se simţea!... Nu îşi dăduse seama înainte cât de mult o iritau ochii. Şi, într-adevăr, privind împrejur, lucrurile erau altfel. Culorile erau mai strălucitoare, iar lumea părea mai luminoasă.

După aceea, femeia cea înţeleaptă a tras-o uşor de urechi şi a scos din ele două dopuri respingătoare. Fetiţa a rămas din nou uimită. Cum de au fost acolo? Femeia a început să vorbească din nou şi, fără acele dopuri, fetiţa auzea

clar vocea aceea blândă.

- Sunt multe lucruri pe care nu le-ai înţeles, i-a spus femeia fetiţei. Dar acum eşti pregătită să vezi şi să auzi lucrurile altfel. În zilele şi în nopţile care vor urma oamenii şi situaţiile îţi vor părea şi le vei auzi într-un mod complet diferit. Poate că o parte din tine a perceput mereu lucrurile clar, numai că nu ştiai de existenţa acelei părţi din tine. Vei învăţa care dintre oameni sunt grijulii cu tine, care te resping, care dintre ei sunt plini de mânie şi furie şi care sunt plini de iubire. Vei ştii când cineva te transformă într-o victimă, când îţi minimalizează valoarea şi vei sta departe de astfel de persoane! Această ştiinţă nouă te va ajuta să te cunoşti altfel şi să îi vezi pe cei din jurul tău aşa cum sunt ei în realitate. Aşadar, această introspecţie te va ajuta să te înconjori cu oameni care ştiu să te îngrijească, deoarece, în sfârşit, ştii că meriţi să fii iubită!

Femeia cea înţeleaptă a continuat să-i vorbească Angelei despre multe alte lucruri importante. Apoi, zâmbind gingaş şi binevoitor, a sărutat-o pe frunte. Angela a înţeles că odată cu acel sărut ea a fost binecuvântată cu iubire. A simţit-o pătrunzându-i în corp şi inundându-i sufletul. Apoi, pe măsură ce se trezea, fetiţa şi-a dat seama că femeia cea înţeleaptă îi dăduse şi darul acceptării necondiţionate. Era veselă, chiar dacă încă dormea.

Angela s-a trezit. A rămas întinsă o vreme şi s-a gândit la ceea ce visase. Ştia că visul fusese unul foarte special, important şi revelator. Apoi fetiţa s-a ridicat şi s-a dus să se privească în apa golfuleţului. Când a privit în apă a văzut faţa cuiva frumos. O voce tainică din interior i-a spus:

- Tu eşti o persoană frumoasă!

Deşi în trecut ea a ignorat mereu acea voce, recunoaşterea şi iubirea experimentate alături de femeia cea înţeleaptă au schimbat-o. A zâmbit şi a înţeles că latura aceea înţeleaptă şi de mare ajutor fusese mereu acolo.

S-a uitat din nou la reflexia ei în apă, poate era prima dată când se uita cu adevărat, şi

şi-a zâmbit. „Ce interesant..., s-a gândit. Mă simt mai puternică şi chiar mai înaltă!" Stătea lângă golfuleţ şi se gândea la tot ceea ce a învăţat. Deodată şi-a dat seama că urâţenia ei nu fusese altceva decât o iluzie. Cumva, lumea îi dăduse semnale greşite, modificând modul în care se percepea şi determinând-o să creadă că era urâtă.

Angela a ieşit din pădure şi s-a îndreptat spre casă. La un moment dat ea şi-a dat seama că totul părea nou. Ce curios... nişte flori atât de spectaculoase creşteau pe cărare... Iar păsările aveau un viers atât de dulce... Chiar şi soarele părea altfel: avea o strălucire dulce aurie. Acasă părinţii nu au întâmpinat-o. Abia dacă au observat că fata dispăruse. În seara aceea, stând în preajma lor, fetiţa i-a văzut cu alţi ochi. De fapt, părinţii ei păreau să doarmă un somn ciudat, unul în care umblau şi vorbeau, dar nu vedeau şi nu auzeau.

Fetiţa şi-a ascultat vocea interioară şi a înţeles... urâţenia ei aparţinea visului lor. Nu era deloc o reflexie a ei.

A doua zi când a mers la şcoală Angela a dat ascultare acelei voci înţelepte. A reuşit să vadă elevii altfel. De aceea, mulţumită vederii şi auzului, a recunoscut care dintre ei îi puteau deveni prieteni adevăraţi. „Ce interesant! şi-a spus ea, dacă eu pot să mă apreciez corect, la fel îi pot aprecia şi pe cei din jurul meu."

În săptămânile şi în lunile care au urmat fetiţa a apucat-o pe cărări noi şi mult mai recompensatorii. Când a devenit adult Angela a ajuns faimoasă datorită bijuteriilor pe care le concepea. În fiecare creaţie erau montate diamante. Diamantele erau şlefuite cu multă grijă, astfel încât să reflecte lumina în multe direcţii. Tânăra lucra într-un studio pe care ea însăşi îl crease. Avea ferestre pe toate laturile clădirii, astfel încât lumina să pătrundă înăuntru din belşug. Era mândră mai ales de masa ei de lucru, o masă unică pe care o construise din stejar. În colţurile mai îndepărtate a sculptat două suporturi, unul pentru o bucată de cărbune şi altul pentru un diamant neşlefuit.

În fiecare dimineaţă când se aşeza la masă ca să

începă munca femeia lua în mână cărbunele. Apoi îşi reamintea că o bucată de cărbune care este expusă un timp mai îndelungat unei presiuni se transformă în cele din urmă într-un diamant. După aceea aşeza cărbunele la locul lui şi lua în mână diamantul netăiat. Îl ţinea cu ambele mâini şi zâmbea de fiecare dată. Se gândea la toţi acei oameni, sute de oameni, care au văzut asemenea diamante neşlefuite. Însă ei le considerau nişte bucăţi de rocă urâte şi lipsite de valoare.

După aceea îşi începea ziua de lucru, desena modele pentru bijuteriile ei faimoase. Când era momentul să monteze diamantul în aur, Angela ţinea piatra preţioasă în lumină şi o admira cu un sentiment de mândrie şi de împlinire.

- Deşi mulţi au crezut că eşti lipsit de valoare şi urât, te-ai transformat în cea mai preţioasă piatră. Când eşti tăiat şi şlefuit de aceia care îţi recunosc valoarea, eşti considerat simbolul iubirii.

Atunci inima ei zâmbea.

Zdreanţă şi bandajul magic invizibil

Problemele vizate: copiii care prezintă simptome specifice unei traume sau unui abuz nedezvăluit.

Potrivită pentru: copiii în vârstă de până la 12 ani; este eficientă mai ales în cazul copiilor foarte mici; pentru copiii ameninţaţi povestea devine foarte eficientă în combinaţie cu altele şi trebuie înregistrată audio; în acest fel copilul ascultă povestea în mod repetat; înştiinţează familia că nu are importanţă dacă copilul este atent sau nu la aceste poveşti atunci când se derulează; mesajele sunt preluate de acea latură înţeleaptă care există în fiecare copil, chiar şi atunci când copilul nu este atent în mod conştient; atunci când folosiţi această poveste în şedinţele de terapie, să aveţi la îndemână un câine mare de pluş şi un bandaj; la momentul narativ în care Zdreanţă/Taffy primeşte un bandaj mare invizibil, puneţi-l pe copil să lipească bandajul pe gura cîinelui de jucărie; în momentul în care câinele din poveste îşi smulge bandajul, puneţi copilul să facă la fel cu câinele (de pluş); dacă această poveste îl agită pe copil, atunci acest lucru ar putea indica faptul că există o experienţă traumatizantă în cazul acelui copil dar care nu a fost dezvăluită; prin urmare, sfătuiţi familia pacientului să deruleze caseta după ce copilul a adormit, timp de câteva nopţi; odată ce copilul dezvăluie problema care îl preocupă, agitaţia copilului şi atitudinea de respingere faţă de aceste poveşti de obicei dispar.

Mesajul: Calitatea unui copil este aceea de a spune adevărul şi de a continua să vorbească despre ceea ce îl preocupă cu adulţi puternici care îi pot oferi protecţie. (Reţineţi descrierea simbolurilor şi a metaforelor aparţinând acestei poveşti)

Simbolurile şi metaforele: activităţi desfăşurate la ceas

de noapte (alergatul după gândaci etc.) = lipsa fricii de întuneric;

Călătoria din pădure = trauma copilului;

Bandajul magic invizibil = ameninţarea sau motivul pentru care copilul nu dezvăluie informaţii despre evenimentul traumatizant;

A dispărea = ameninţarea sau consecinţa negativă determinată de povestirea traumei;

Ghimpele = durerea provocată de tăcere;

Înotul = a face faţă sentimentelor într-un mod corespunzător;

Bandajul provoacă durere când este îndepărtat = durerea şi teama care pot rezulta din dezvăluirea unei experienţe traumatizante.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: constelaţia familială poate fi modificată; simptomele pe care le poate prezenta copilul; oamenii care pun întrebări căţeluşului (dacă un membru al familiei este suspectat că ar abuza copilul, atunci folosiţi în poveste cuvinte precum „cineva", „învăţătoarea" sau „prietenul").

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băieţel de 4 ani. Se părea că tatăl lui îl ameninţa să nu dezvălui abuzurile la care îl supunea. I s-a citit povestea şi apoi a fost înregistrată audio. Puţin timp după ce a încheiat sesiunile terapeutice copilul a povestit mamei lui despre abuz. Mama i-a derulat banda audio cu povestea aceasta de mai multe ori, aşa cum i-am recomandat. Băieţelul a continuat cu dezvăluirile, unele fiind legate de abuzuri fizice şi sexuale traumatizante şi de lungă durată. Este de reţinut faptul că această poveste nu furnizează detalii specifice despre cum ar putea un copil să dezvăluie un anumit abuz sau un altul. Povestea a fost eficientă în încurajarea copiilor mici să povestească despre sursa simptomelor lor.

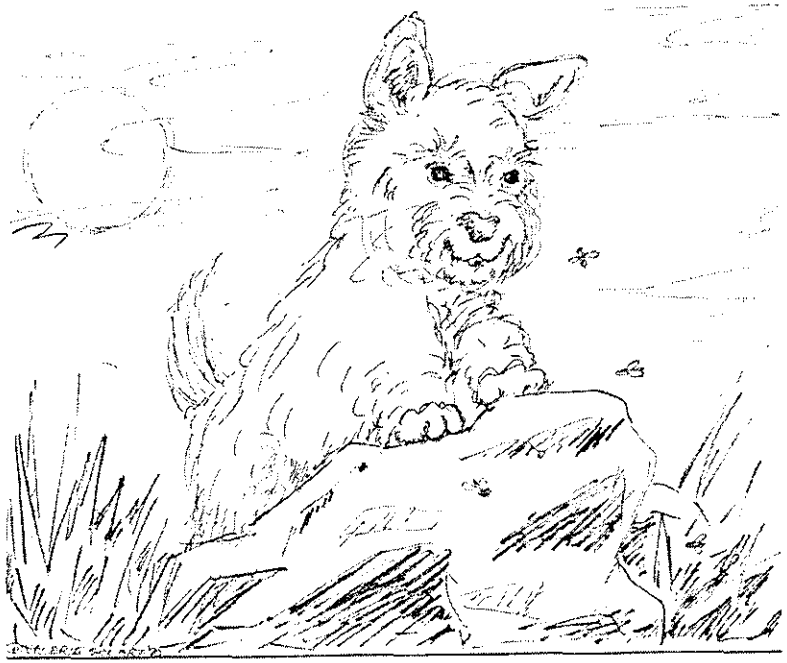
Simptomele cauzate de experienţe traumatizante diferite pot să pară identice. Un copil poate experimenta un eveniment ca fiind foarte traumatizant, pe când un adult abia dacă reacţionează la aceeaşi experienţă. De exemplu, un copil a povestit cum un coleg de clasă îl agasa numindu-l „Luca, Buca" şi rupându-i testele. Simptomele au încetat când această problemă şi-a găsit rezolvarea.

Poveştile care determină dezvăluirile oferă terapeutului o modalitate nouă de a ajuta un copil să îşi depăşească experienţele traumatizante.

Zdreanţă şi bandajul magic invizibil

A fost odată ca niciodată un căţeluş pe nume Zdreanţă. Zdreanţă locuia împreună cu părinţii lui, cu fraţii şi surorile cu care se juca cât era ziua de lungă. Nu îi era frică aproape de nimic şi toată lumea spunea despre el că era un căţel căruia îi plăcea aventura. Adesea pornea să exploreze împrejurul casei, căutând sub pietre şi lătrând la gândaci şi la păianjeni. Îi făcea plăcere să iasă mai ales seara, când soarele apunea. Atunci putea să alerge după licurici şi să urle la lună împreună cu celelalte animale nocturne.

Într-una din zile Zdreanţă s-a dus în pădure. Dar când s-a întors acasă el nu mai era căţelul de odinioară. Îi era frică să meargă la culcare şi să stea departe de familia lui. Avea coşmaruri şi tremura de groază când cineva îi sugera să caute sub pietre sau să iasă singur noaptea. Adesea avea dureri la stomac, chiar şi inima îl durea.



Familia lui Zdreanţă a observat că ceva se întâmplase cu căţelul. Nu mai era acelaşi de când se întorsese din pădure. L-au întrebat de ce s-a schimbat. În schimb, căţelul nu era în stare să vorbească despre acea călătorie deoarece în pădure i s-a pus un bandaj magic invizibil pe bot. A fost ameninţat că dacă l-ar fi smuls, ar fi dispărut. Cu siguranţă că Zdreanţă se temea foarte mult de o posibilă dispariţie, de vreme ce a păstrat bandajul. Toţi îl întrebau de ce se comporta diferit. Zdreanţă se speria mai ales atunci când era luat la întrebări. Era sigur că odată cu pierderea bandajului el s-ar fi făcut nevăzut. Când era amintită pădurea cu pricina căţelul începea să se agite şi se învârtea în cerc din cauză a ceea ce simţea. Întorcea spatele acelora care îl interogau şi i se făcea rău la stomac.

Într-o zi Zdreanţă s-a împuns într-un spin. A început să plângă de durere. Familia lui a ştiut că fusese în nişte tufişuri cu spini. L-au întrebat unde îl durea. Dar bandajul de pe bot l-a împiedicat să le răspundă. Atunci cei din jurul lui au încercat să ghicească:

- Te doare piciorul? Te doare laba din faţă? Te doare urechea?

Dar nimeni nu a reuşit să afle unde era spinul. Iar pe căţel îl durea din ce în ce mai tare. Zdreanţă ştia că spinul era în coadă, şi nu îl putea îndepărta singur. În cele din urmă familia lui s-a supărat foarte tare pe el. I-au cerut să le spună unde era ghimpele ca să îl poată ajuta. Însă Zdreanţă a rămas tăcut. Încă mai avea bandajul acela magic şi îi era mult mai frică să îl îndepărteze decât să rămână cu spinul înfipt în coadă.

Într-o zi un câine bătrân şi răutăcios, Pată, a început să îl bruscheze pe Zdreanţă.

- Pun pariu că nici nu şti să înoţi!... i-a spus cu o voce răutăcioasă. Cred că eşti singurul dintre toţi câinii din lume care nu ştie ce să facă în apă! Ha, ha, ha!

Pată a continuat să îl tachineze şi să îşi bată joc de el, până când Zdreanţă a înţeles că celălalt vorbea numai de

dragul de a vorbi. Îi plăcea să se audă vorbind.

Zdreanţă s-a dus până la marginea apei şi a intrat în ea. Era îngrozit. A început să îşi mişte labele şi corpul şi a traversat iazul. Putea înota! Câinele cel bătrân a încercat să îl înşele, dar copiii (şi căţeii) pot să îşi dea seama când sunt înşelaţi.

Căţelul a înţeles că putea distinge minciuna de adevăr.

După experienţa aceea Zdreanţă a început să reflecteze asupra bandajului magic. Şi-a dat seama că a fost păcălit astfel încât să nu şi-l îndepărteze niciodată. Atunci şi-a ridicat laba spre gură. A tras cu grijă de bandaj. L-a durut puţin, dar nu a dispărut. Cuprins de un sentiment puternic de alinare căţelul a fugit spre casă. Acolo a povestit totul familiei. După aceea le-a spus unde anume era înţepat şi le-a cerut ajutorul ca să îndepărteze spinul. Ţinuse spinul în coadă atât de mult timp încât l-a durut puţin când a fost scos. Dar, odată scos, din nou s-a simţit uşurat.

Curând după aceea Zdreanţă a redevenit vechiul căţel care alerga după gândaci şi stătea afară noaptea până la ore târzii. A remarcat că îi era mai uşor să adoarmă. Nu mai avea coşmaruri şi nu îi mai era teamă să fie singur.

Ca să fie sigur că nu mai avea să primească un bandaj magic, Zdreanţă a povestit tuturor despre călătoria din pădure şi cât de frică i-a fost să vorbească despre ea. Cu cât spunea mai mult din adevăr, cu atât se simţea mai în siguranţă şi mai puternic. A descoperit că bandajul magic nu era de fapt magic deloc. Exista numai ca să îl oblige să tacă. Zdreanţă a învăţat o lecţie pe care şi-o va aminti mereu: faptul că a discutat cu adulţi de încredere care protejează copiii despre călătoria din pădure l-a ajutat să se simtă puternic şi în siguranţă.

Cutiile ascunse

Problemele vizate: copiii care se luptă cu un secret sau care au fost ameninţaţi într-un fel sau altul să tacă în legătură cu o traumă/un abuz.

Potrivită pentru: până la vârsta de 12 ani.

Mesajul transmis: O promisiune poate fi încălcată (prin dezvăluirea ei unui adult de încredere) dacă ţinând acea promisiune înseamnă că tu sau altcineva veţi avea de suferit. În cazul în care eşti un copil, a avea un adult furios pe tine este mult mai puţin important decât a păstra secrete despre traume şi abuzuri!

Metafore şi simboluri: cutiile = secrete despre o experienţă traumatizantă;

Camera prea înghesuită ca ea să mai încapă în ea = prea multe sentimente şi gânduri în legătură cu o traumă, ca orice altceva să mai poată exista;

Judecătoarea înţeleaptă = înţelepciunea subconştientului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul copilului; sexul persoanei înţelepte; constelaţia familială.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă care păstra prea multe secrete în legătură cu famila ei, fapt ce o împiedica să evolueze în cadrul sesiunilor de terapie. Poate fi înregistrată audio, în corelaţie cu „Bandajul magic invizibil", pentru a deveni mai eficientă în întărirea încrederii de sine la copii şi pentru a le da încrederea necesară ca să dezvăluie o traumă sau alte probleme.

Cutiile ascunse

A fost odată ca niciodată o prinţesă mititică, Arisa, care locuia împreună cu mama ei şi cu tatăl ei, Regina şi Regele, într-un castel imens. În cea mai mare parte a timpului prinţesa avea o viaţă uşoară şi lipsită de orice fel de complicaţii. Se juca împreună cu prietenii ei, frecventa şcoala prinţeselor şi îşi făcea temele. Foarte rar se întâmpla ca ceva să o sperie, poate un coşmar ocazional sau un film de groază vizionat la televizor.

Dar lucrurile s-au schimbat într-o noapte când cineva i-a înmânat o cutie. Acel cineva i-a spus prinţesei că trebuia să o păstreze în camera ei. Persoana aceea i-a mai spus să nu lase pe nimeni să se uite în cutie, nici măcar să ştie de existenţa ei. Micuţa prinţesă a păstrat secretul, aşa cum i-a cerut persoana respectivă. Oricum, persoana continua să îi aducă şi alte cutii. Dar secretul ţinut ascuns de cei pe care îi iubea i-a cauzat Arisei teamă şi coşmaruri. A început să aibă probleme cu somnul şi i-a scăzut capacitatea de concentrare la şcoală. Când veneau prietenii la joacă, prinţesa era supărată şi nu se distra prea mult. Profesorii şi prietenii au observat starea fetiţei şi au întrebat-o dacă era bine. Însă fetiţa nu a putut rosti cuvintele. A tăcut, aşa cum îi ceruse persoana.

Cu toate acestea, tăcerea nu a ajutat-o să se simtă mai bine. De fapt, secretul despre cutii o făceau să se simtă rău. Nu a trecut mult timp şi cutiile au umplut întreaga cameră. Nu mai era loc nici măcar pentru fetiţă. În consecinţă, Arisa era şi mai deprimată, dar nu ştia ce să facă. Îi era frică să-i ceară persoanei să nu îi mai ducă şi alte cutii şi să le ia pe acelea deja existente în camera ei. Persoana a obligat-o să promită că nu va spune nimic. Iar Arisa a fost educată să nu îşi încalce promisiunile, mai ales pe acelea făcute unor oameni mai în vârstă decât ea. De aceea prinţesa ţinea secretul ascuns în sufletul ei, dar era o povară tot mai apăsătoare. Camera fetiţei era plină de cutii, iar Arisa nu mai avea loc de ele. Într-o noapte prinţesa s-a aşezat pe podea, în faţa camerei ei.

Deoadată, Judecătoarea cea înţeleaptă s-a apropiat de-a lungul holului. S-a oprit în faţa fetei şi a observat că ceva era în neregulă.

- Ce faci aici pe hol?

- Nu am putut adormi, a minţit Arisa.

Atunci Judecătoarea s-a aşezat lângă fetiţă pe podea. Ştia multe despre viaţă şi a observat că ceva o neliniştea pe prinţesă.

- Îmi dau seama că ceva este în neregulă... Lasă-mă să te ajut. Sunt foarte înţeleaptă, i-a spus ea fetiţei întristate.

Arisa ţinuse secretul ascuns atât de mult timp încât simţea că urma să explodeze. Dar încă se temea.

- Povesteşte-mi despre secrete! i-a cerut femeii.

- Secretele sunt bune, doar dacă nu produc suferinţă cuiva! Dacă ai un secret care îţi răneşte sufletul, atunci îţi va fi de mare ajutor să îl povesteşti cuiva în care ai încredere. În felul acesta vei primi ajutor.

- Povesteşte-mi despre promisiuni, a rugat-o prinţesa, dând din cap.

Femeia cea înţeleaptă a ridicat de bărbie faţa fetiţei până când a putut-o privi în ochi. Apoi i-a spus:

- Este bine să îţi respecţi promisiunile, cu condiţia ca ele să nu provoace rău, ţie sau altcuiva. Dacă o promisiune te întristează, atunci este timpul să ceri ajutorul cuiva!

Prinţesa Arisa nu mai voia să fie tristă, speriată şi deprimată. De aceea a luat hotărârea de a avea încredere în acea femeie. Îi va încredinţa secretul ei despre cutii. Aşadar, împreună au intrat în cameră. Au scos afară toate cutiile şi le-au deschis ca să le vadă conţinutul.

Când toate au fost scoase prinţesa s-a simţit foarte uşurată. Discuţia purtată cu femeia cea înţeleaptă a ajutat-o să îşi revendice camera şi chiar viaţa. Persoana s-a înfuriat pentru că prinţesa a aruncat cutiile şi pentru că refuza să mai primească altele. În schimb, Arisa a învăţat de la prietena ei cea înţeleaptă că a păstra nişte secrete-cutii era mult mai primejdios decât a fi ţinta furiei cuiva.

Băiatul şi tornada

Problemele vizate: incapacitatea de a discuta despre sentimente deranjante.

Potrivită pentru: până la vârsta de 12 ani.

Mesajul transmis: Este important să discuţi despre sentimentele tale, altfel devii sclavul lor sau eşti mereu supărat.

Simboluri şi metafore: tornada = sentimentele, anxietatea, teama;

Tornada devine mai puternică = gândurile şi sentimentele neexprimate devin mai obsesive;

Bărbatul înţelept = înţelepciunea subconştientului;

„Şuierul" care iese pe gură = a discuta despre sentimente;

Senzaţia că este rupt în bucăţi = frica de a dezvălui un abuz sau anumite sentimente;

„Cu siguranţă ai ştiut că eu eram cel care te putea ajuta..." = copilul primeşte puterea de a alege adultul cel mai indicat care să îl ajute.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; sexul persoanei înţelepte.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil de 8 ani. Fusese abuzat la un centru de îngrijire, cu câţiva ani înainte de a veni la tratament. El nu vorbise despre abuz. Părinţii l-au adus la terapie deoarece suferea intens de anxietate şi avea probleme de comportament la şcoală. După ce a ascultat povestea băiatul a povestit despre abuz.

Băiatul şi tornada

A fost odată ca niciodată un băiat, Ionel, care avea o tornadă în interiorul lui. Îi era greu să o stăpânească deoarece era foarte puternică. Forţa vârtejului îl făcea morocănos şi intra mereu în câte o încurcătură. Şi tornada se răsucea, şi tornada se învârtea, şi iarăşi se răsucea... Băiatului îi era frică să înfrunte forţa aceea. Aşadar, a încercat din răsputeri să pară calm la exterior. Parcă nu avea nici o grijă... Dar au fost mulţi cei care nu s-au lăsat păcăliţi de aparenţe şi şi-au dat seama că băiatul avea o problemă. Însă când îi ofereau ajutorul, el răspundea:

- Nu!

El chiar nu voia să ştie că avea o tornadă în el. Îi era frică. Totuşi tornadele nu pot rămâne ascunse pentru totdeauna. Ele îşi intensifică forţa prin vârtejurile pe care le creează. Cu cât sunt ignorate mai mult, cu atât devin mai puternice. Aşadar, tornada lui Ionel îl necăjea din ce în ce mai mult. La un moment dat Ionel şi-a dat seama că nu o mai putea suporta. A decis să ceară cuiva ajutorul. Altfel simţea că se va destrăma.

În orăşelul în care locuia băiatul trăia un bătrân înţelept care ştia totul despre tornade de pe vremea când locuise în Kansas. De aceea Ionel s-a dus la el şi i-a cerut o întrevedere. Bătrânul a acceptat şi l-a invitat să ia loc. Dar băiatul nu putea sta locului. Tornada pe care o purta în interior îl făcea să fie neastâmpărat, parcă ar fi fost urmărit de o albină.

Atunci bătrânul l-a întrebat:

- Ce este în neregulă? De ce ai venit să vorbeşti cu mine? De ce nu te poţi aşeza?

- Ei bine... cred că tot va trebui să mă destăinui cuiva... a spus băiatul. Am în interiorul meu o tornadă şi chiar am nevoie de ajutor ca să mă descurc cu ea!

- Oh, dar mulţi oameni sunt deranjaţi de tornade!... a spus bătrânul cel înţelept.

- Da? s-a mirat Ionel. Nu am auzit despre nimeni că ar

avea aşa ceva!

Bătrânul a zâmbit şi i-a spus:

- Pentru că cei mai mulţi oameni nu îţi vor spune dacă au o tornadă în interiorul lor... sunt speriaţi. Eu am o modalitate specială prin care să o scot afară din tine. Nu te va mai deranja!

Şi atunci a şoptit nişte cuvinte în urechea băiatului. Deodată tornada a ieşit şuierând pe gura lui Ionel. Zgomotul

făcut de aceasta, la ieşire, a fost asurzitor! Băiatul s-a speriat. Credea că se va rupe în bucăţi. Dar o linişte plăcută l-a inundat. S-a simţit uşurat că scăpase de tornadă. A întrebat:

- Se va mai întoarce vreodată? Cum ai făcut asta?

- Ei bine, fac asta de ani buni de zile... Cu siguranţă că adânc în interiorul tău tu ai ştiut că doar eu te puteam ajuta. De aceea ai venit la mine. Este foarte important ca atunci când simţi cum se formează o tornadă în interiorul tău să îţi aminteşti cum să o dai afară...

Ionel i-a mulţumit şi a plecat. A decis să verifice zilnic dacă avea o tornadă în interiorul lui. Iar dacă ar fi găsit una, atunci ar fi cerut repede ajutorul adulţilor care l-ar fi putut ajuta. Zilele au trecut şi băiatul se simţea din ce în ce mai bine. În fiecare zi el afla lucruri noi despre propria persoană şi învăţa să se iubească. A povestit despre tornadă multora şi despre felul în care o stăpânea. Nu a trecut mult timp şi era convins că în cazul lui tornadele erau de domeniul trecutului.

Monştrii din sertar

Problemele vizate: mulţi dintre copiii care sunt prizonieri ai unor traume sau abuzuri sexuale, fizice sau emoţionale, dezvăluite sau nu, deţin o imagine de sine atât de proastă încât se consideră adevăraţi monştri; povestea se adresează copiilor care se consideră incapabili de a-şi schimba imaginea de sine; de asemesea, este utilă oricărui copil care se percepe ca fiind inferior şi urât, sau care crede că sentimentele sunt nocive.

Potrivită pentru: până la vârsta de 12 ani; ocazional pentru adolescenţi.

Mesajul: Faptul că te consideri un monstru nu este altceva decât o iluzie! Dacă îţi faci o introspecţie obiectivă vei descoperi că eşti o persoană normală.

Simbolurile şi metaforele: sertarele = laturile diferite ale personalităţii umane;

Cheile = tehnici de autocunoaştere şi autoapreciere;

Monştrii = ura de sine, trauma;

Sertare încuiate = teama de autocunoaştere şi de iubire de sine; tăcere cauzată de ameninţări.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; sexul prietenului; felul articolelor găsite în sertar.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat de 6 ani. El se percepea ca fiind foarte urât şi chiar oribil. Îi era frică să discute despre ceea ce îl necăjea. Povestea l-a ajutat să dezvăluie o experienţă traumatizantă şi să înceapă procesul de uitare a incidentului respectiv.

Monştrii din sertar

A fost odată ca niciodată un băiat care avea multe sertare în camera lui. Toate sertarele erau încuiate şi nimeni nu le deschidea niciodată. Băieţelul purta cu el o mulţime de chei. Erau cheile care deschideau fiecare sertar, dar el nu le deschidea niciodată. Voia numai să se asigure că nimeni nu le putea deschide. Prietenii lui îi puneau întrebări în legătură cu sertarele din camera lui. Băiatul însă schimba de fiecare dată subiectul. Nu voia să discute despre sertarele încuiate şi avea grijă ca nimeni să nu se apropie de chei. Din cauza fricii sale sertarele au rămas încuiate.

Într-o zi băieţelul a întâlnit o fetiţă care se mutase în vecini. Nu a trecut multă vreme şi cei doi erau buni prieteni. Odată fetiţa l-a întrebat:

- De ce porţi peste tot cu tine cheile acestea?

- Acestea sunt cheile de la sertarele din camera mea, a clătinat băieţelul din cap. Dar nu trebuie deschise!

- Când te-ai uitat ultima dată în ele? l-a întrebat noua lui vecină.

- Acum câţiva ani... a fost răpunsul.

- De ce? a întrebat nedumerită fetiţa.

La început băiatul a ezitat, dar pentru că îi era prietenă a decis să îi încredinţeze secretul.

- Pentru că sunt nişte monştri în sertarele acelea! Mie mi-e frică de monştri. Dacă le dau drumul vor împânzi camera şi poate că mă vor răni! Dacă vor ieşi afară nu voi şti cum să scap de ei!

- Dar de unde ştii că sunt monştri în sertare? Ai spus că nu te-ai mai uitat în ele de ani de zile...

- Pur şi simplu ştiu că sunt acolo! Sunt sigur de asta! a răspuns băiatul privindu-şi cheile şi agăţându-se de ele mai mult decât făcuse vreodată.

Dar, văzând că prietenul ei a înţeles că sertarele încuiate îi provocau durere, fetiţa a încercat în continuare să îl determine să deschidă sertarele. În cele din urmă a reuşit.

Însă fetiţa a trebuit să promită că va sta alături de băieţel, că îl va susţine şi îl va ajuta să se simtă în siguranţă.

Aşadar copiii au intrat încet în cameră. S-au apropiat de primul sertar şi au strecurat cheia în broască. Băiatul a tras aer în piept, a învârtit cheia şi A RĂBUFNIT! Băiatul şi-a închis repede ochii ca să nu vadă monstrul.

Curând însă curiozitatea a învins şi a tras cu ochiul. În faţa lui stătea monstrul: un ursuleţ de pluş pufos! A prins curaj. Îndemnat şi de fetiţă, băiatul a început să deschidă şi alte sertare. Când privea uneori în interiorul sertarului i se părea că zăreşte un monstru. Dar nu privise cu destul de multă atenţie.

I-a trebuit o bună bucată de timp ca să deschidă toate sertarele. Dar cu ajutorul fetiţei a reuşit. Mai mult, a descoperit că nici unul dintre sertare nu conţinea vreun monstru. Uşurat, băiatul a aruncat cheile. A decis să nu mai încuie niciodată sertarele, de vreme ce nu conţineau monştri.

Băiatul i-a fost recunoscător fetei pentru că l-a încurajat să deschidă sertarele. De aceea, i-a dăruit un buchet special de flori. Era bucuros că a descoperit că monştrii nu sunt întotdeauna ceea ce par a fi.

Băiatul şi carapacea

Problemele vizate: copilului forţat să păstreze un secret deranjant, îi este afectată tot mai mult capacitatea de a funcţiona normal.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 4 şi 14 ani.

Mesajul transmis: Dacă un copil dezvăluie un secret traumatizant unor adulţi de încredere care îi pot oferi ajutor, atunci copilul va descoperi libertatea de a funcţiona într-o manieră sănătoasă din punct de vedere emoţional.

Simboluri şi metafore: animalele = progres în capacitatea copilului de a înţelege ceea ce îi trebuie sau ceea ce îl deranjează;

pasărea = înţelepciunea subconştientului;

o bucată mare din ceva greu = povara secretului nedezvăluit;

straturile carapacei = diferitele aspecte ale secretului, toate trebuind dezvăluite pentru ca vindecarea să poată începe.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul copilului.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil care părea să deţină un secret foarte tulburător. Nu era clar tipul traumei. Copilul suferise un regres şi era retras în sine. Povestea i-a permis să devină mai deschis în timpul terapiei şi să dezvăluie secretul.

Băiatul şi carapacea

A fost odată ca niciodată un băiat căruia i s-a întâmplat ceva îngrozitor când a fost mai mic. Nimeni nu mai ştia despre acel incident, deoarece nu a spus nimănui când s-a întâmplat. Băiatul a crescut şi a încercat să-l uite. În cele din urmă a reuşit să se gândească tot mai puţin la el. Însă uneori amintiri îngrozitoare îl vizitau în vise, în coşmaruri. Băiatul nu înţelegea semnificaţia acelor vise. De aceea băiatul avea o părere proastă despre el deşi era ceva care i s-a întâmplat lui, nu ceva făcut de el. A uitat incidentul, dar nu a uitat cât de supărat a fost pe el însuşi şi ce părere rea a avut despre el. Într-o noapte, în locul coşmarului obişnuit despre ceea ce i s-a întâmplat, a visat că se afla într-o pădure lângă un râu.

Deodată o căprioară a venit ca să se adape şi a spus:

- Ce faci aici?

- Mă odihnesc. Am nevoie de un loc sigur. Am nevoie de un loc în care să nu mă gânesc la mine însumi...

- Aha! a exclamat căprioara şi a plecat.

Apoi a venit un iepure ca să bea apă.

- Ce faci aici?

- Nu ştiu. Nu îmi amintesc...

- Oh! a exclamat iepurele şi a plecat şi el.

Băiatul a rămas o vreme pe malul râului. Într-un final o pasăre a venit să bea apă şi să se scalde. Ea a spus:

- Ce cauţi aici?

- Caut libertate! a răspuns băiatul.

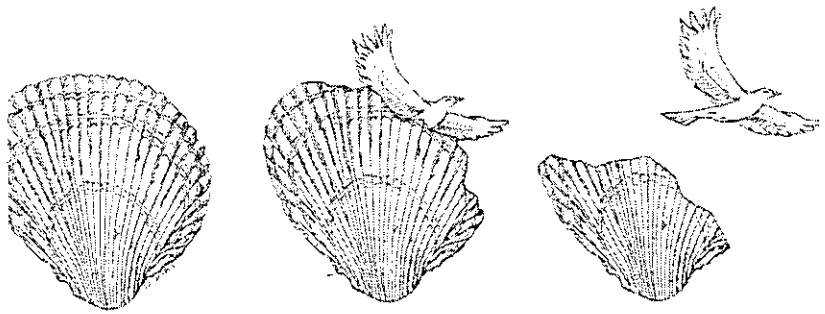
- Eu ştiu câte ceva despre libertate... Eu zbor liberă şi eu decid unde să aterizez. Lumea întreagă este a mea!

- Mă poţi învăţa să fiu liber? a întrebat băiatul.

- Da, a răspuns pasărea. Dar în pieptul tău se află ceva foarte greu care te împiedică să zbori!... Acest obiect greu seamănă cu o ancoră care te împiedică să zbori în direcţia care ţi-a fost predestinată. Dacă ţi-ai putea lua greutatea aceea de pe suflet şi ai putea-o aşeza jos lângă tine, atunci ai fi în stare să zbori şi să fii liber! Spunând acelea pasărea a zburat.

Băiatul a rămas lângă râu şi s-a întrebat:

- Ce a vrut să spună pasărea? Ce obiect greu îmi apasă pieptul? Se gândea şi îşi punea întrebări fără să observe cum râul îi vorbea. Până atunci nu a reuşit să îl înţeleagă. Deodată vorbele râului au căpătat sens. Râul i-a spus că obiectul greu despre care vorbea pasărea era secretul băiatului. Motivul pentru care exista şi devenea tot mai greu era faptul că un secret despre lucruri cumplite şi care nu este destăinuit se înconjoară de o carapace. Şi ca să nu fie dezvăluit nici în viitor, secretul îşi dezvoltă straturi la carapace până când devine prea greu de suportat. Dacă într-adevăr voia să se elibereze, atunci băiatul trebuia să înceapă prin a îndepărta acele straturi. Băiatul trebuia să distrugă treptat carapacea şi să lase secretul să iasă la iveală.



În vis băiatul a găsit puterea necesară ca să spargă carapacea. Pe măsură ce straturile se fărâmiţau băiatul se simţea tot mai uşor şi mai liber. În cele din urmă secretul a ieşit la iveală. Băiatul a început să îşi strige secretul lumii întregi: râului, animalelor din pădure, sieşi, oamenilor care trebuiau să afle despre el. Iar greutatea care îi apăsase pieptul dispăruse. Nu mai era acolo. Secretul nu mai avea nici o putere asupra băiatului. În schimb, copilul era liber şi putea zbura ca o pasăre, putea alerga ca o căprioară şi se putea juca şi ţopăi ca un iepure. Mai mult, a descoperit cu uimire că putea chiar să curgă lin şi liber ca un râu.

Când s-a trezit şi-a amintit incidentul îngrozitor de când era mic. Dar apoi a găsit oameni în care putea avea încredere şi le-a împărtăşit secretul lui. A descoperit că pe măsură ce discuta mai mult despre secret, acela îşi pierdea din putere. Iar băiatul se simţea liber şi mult mai fericit decât fusese vreodată.

Ana

Problemele vizate: copilul care disociază sau blochează în mod selectiv amintirile, gândurile şi sentimentele atunci când interacţionează cu adulţii, mai ales în cazurile în care o exprimare adecvată a sentimentelor şi a modului de gândire poate veni în ajutorul copilului şi îl poate proteja; copiii care dezvăluie un abuz dar care par să se simtă bine în compania agresorului.

Potrivită pentru: de la vârsta de 4 ani.

Mesajul transmis: Este important să îţi recunoşti şi să îţi exprimi temerile şi să dezvălui adevărul adulţilor care te pot proteja!

Simboluri şi metafore: regele = un judecător sau un oficial care a ordonat vizita;

a făcut lucruri înspăimântătoare = traumatizat sau abuzat într-un anumit fel;

într-un costum = fragmentare sau disociere în manevrarea fricii;

căprioara = înţelepciunea subconştientului.

Elemente care pot fi schimbate: sexul ursului, simptome pe care copilul le dezvăluie, tipul de comportament pe care copilul este obligat să îl adopte.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil căruia i s-a ordonat să viziteze un părinte abuziv. La sesiunea de terapie fetiţa îşi exprima frica şi teroarea. Dar, când îşi vizita tatăl abuziv ea părea veselă, mulţumită şi râdea cu uşurinţă, în ciuda a ceea ce a dezvăluit terapeutului. Ea povestise cum tatăl ei o ameninţase cu moartea în cazul în care ar fi povestit cuiva ce îi făcuse. Fetiţa era reţinută în a-şi exterioriza frica

atunci când îşi vizita tatăl abuziv. În felul acela ea se simţea în siguranţă. Povestea a ajutat fetiţa să comunice cu succes cu profesioniştii care investigau declaraţia ei conform căreia a fost abuzată de mai multe ori.

Povestea nu trebuie folosită cu scopul de a ajuta copilul să dezvăluie un abuz, dacă acel copil prezintă simptome specifice copiilor traumatizaţi, deşi trauma care a declanşat aceste simptome este neclară. Ar trebui folosită în cazul copiilor care au făcut dezvăluiri despre abuzuri, care par speriaţi de agresor, iar acuzaţiile par veridice. (Totuşi copilul pare fericit şi iubitor în relaţie cu părintele acuzat în timpul vizitei supravegheate.) În unele cazuri povestea a jutat la discriminarea unor acuzaţii valide de altele invalide.

Ana

A fost odată ca niciodată o fetiţă pe care o chema Ana. În fiecare sâmbătă Ana se ducea singură în pădure ca să culeagă fructe. Fetiţa îndrăgea mult pădurea, animalele şi păsările. Dar cel mai mult îi plăceau plăcintele şi gemurile făcute din fructele pe care le culegea.

Într-o zi ceva a speriat-o. Ana a alergat afară din pădure, înainte să îşi poată umple găleata cu fructe. Când se gândea la cele întâmpate Ana se îngrozea şi îi era atât de frică încât se întreba dacă nu cumva se va rupe în bucăţi.

În zilele care au urmat lucrurile nu au mai fost la fel. Ana uda patul, avea coşmaruri şi se temea de atât de multe lucruri încât îşi implora familia să nu o mai trimită în pădure. Dar regele a ordonat ca toate fetiţele să culeagă fructe de pădure în zilele de sâmbătă. Aşadar părinţii Anei au obligat-o să meargă în pădure iar şi iar. Ei nu puteau înţelege de ce Ana era atât de speriată şi de ce se comporta atât de ciudat. Ea fusese o fetiţă fericită şi veselă! Când au întrebat-o ce se întâmplă, ea nu a spus nimic. Se temea.

Frica pe care o simţea o înspăimânta pe Ana. Credea că nu va trece mult timp şi se va rupe în bucăţi. Şi-a dat seama că trebuia să facă ceva în acel sens. Deci, într-o zi, pe când mergea pe cărarea ce ducea spre pădure, Ana a îmbrăcat un costum. Ştia că urma să-l întâlnească pe ursul cel rău. Costumul arăta exact ca fetiţa, dar avea o faţă veselă, una care arăta că nu îi era teamă de urs. Faţa era atât de diferită de cum se simţea! O făcea să pară că îi plăcea cu adevărat de urs şi că era bucuroasă să îi fie prin preajmă. A îmbrăcat acel costum ca ursul să creadă că îi plăcea de el. Credea că atunci el nu va mai face lucruri înspăimântătoare. Nu a fost o idee foarte bună, dar era singurul lucru pe care Ana îl putea face ca să se apere. De fiecare dată când mergea în pădure ea îmbrăca costumul. Nu ştia ce altceva să facă. Dacă ar fi văzut-o cineva, fericită şi zâmbitoare, ar fi crezut că într-adevăr îi plăcea de urs. În nenumărate rânduri s-a întors acasă cu

găleata plină cu fructe de pădure dar nimeni nu a ghicit ce îndurase în pădure.

Într-una din zile Ana a decis să spună oamenilor despre urs. Dar mulţi nu au crezut-o.

- Oh! spuneau ei, urşii nu sperie fetiţele! Minţi! Apoi au adăugat:

- Te vom însoţi în pădure şi te vom urmări când eşti împreună cu ursul. Dacă eşti atât de speriată de el precum spui, atunci vom vedea. Sărmana Ana! Era obişnuită să îşi pună costumul înainte să îl vadă pe urs, încât nu şi-a dat seama de consecinţe. Oamenii s-au ascuns în pădure ca să o vadă împreună cu ursul. Însă fetiţa care a apărut a fost Ana costumată. Părea că îl iubea pe urs şi că se distra de minune. Stătea în poala lui şi îl săruta. Chicotea şi râdea. Nu părea deloc speriată de el. Ursul ştia că era urmărit de oameni. De aceea se comporta foarte frumos cu fetiţa.

Aşadar, oamenii nu au înţeles cu adevărat ceea ce vedeau. Ei s-au întors din pădure spunându-şi unul altuia:

- Pare că îl iubeşte! Aşa se şi comportă!... Nici o fetiţă nu s-ar putea manifesta aşa în preajma unui urs care ar fi rău cu ea şi care ar răni-o!... Şi nu au crezut-o când le spunea că ursul era înspăimântător. Din cauza costumului, problemele Anei deveneau tot mai mari. A trebuit să meargă în continuare în pădure şi să îl vadă pe urs. De aceea continua să poarte costumul.

Într-o zi, pe când fetiţa speriată se îndrepta spre pădure şi se pregătea să îmbrace costumul „vesel", un cerb înţelept a oprit-o din drum:

- Fetiţo! a început el, te-am urmărit apropiindu-te de pădure. Te-am văzut îmbrăcând acel costum care te face să pari fericită. Costumul te face să crezi că ursul nu te va mai răni, dar este exact invers! Cu cât mai mult te prefaci că îl iubeşti pe urs, cu atât mai mult el te va răni. Este foarte important să nu mai porţi acest costum. În felul acesta oamenii vor putea vedea cum te simţi cu adevărat!... Când ei te văd fericită, deşi eşti deghizată, nu le vine să creadă că cineva atât

de fericit şi iubitor poate spune despre urs că este îngrozitor... Ana s-a gândit la multe alte lucruri, în timp ce cerbul vorbea despre costum. Ştia că în acea zi nişte oameni o vor urmări din nou. Atunci îşi va încerca norocul!

- Te voi atinge cu coarnele mele magice, i-a promis cerbul. Ele îţi vor da forţa de care ai nevoie!

Coarnele cerbului au atins-o pe Ana. Fetiţa şi-a continuat drumul, dar de data aceasta era ea însăşi. Când s-a apropiat de urs a început să se sperie. Oamenii care o priveau şi-au dat seama că ea era într-adevăr speriată. Fetiţa nu purta costumul.

- Pune-ţi costumul! a mârâit ursul la ea. Oamenii îşi dau seama că îţi este frică de mine! Repede! Pune-ţi costumul ca să te vadă zâmbind!

- Nu! a răspuns Ana, privindu-l drept în ochi. Niciodată! Nu voi mai îmbrăca acel costum niciodată! Oamenii vor vedea cum mă simt cu adevărat! Când am fost îmbrăcată cu acel costum tu m-ai rănit şi mai mult. Nu mai pot continua aşa! Ursul s-a înfuriat din ce în ce mai tare. I-a şi şoptit că o va răni când oamenii vor pleca. Dar fetiţa a găsit suficientă forţă interioară încât să reziste. A fugit spre oameni şi le-a cerut ajutorul.

După ce Ana a decis să permită şi altora să-i vadă adevăratele sentimente în loc să le ascundă în spatele unui costum, s-a simţit mult mai bine. Şi-a dat seama că îşi făcea rău dacă purta costumul. L-a transformat într-o păpuşă. Începând de atunci ori de câte ori Anei îi era frică ea se exterioriza astfel încât oamenii să vadă ceea ce simţea. La fel se manifesta şi atunci când era supărată. Când cineva încerca să îi facă rău Ana striga după ajutor. A învăţat o lecţie foarte utilă în viaţă: este foarte important să-i laşi pe oameni să îţi vadă adevăratele sentimente. Nu faci decât să te rănăşti dacă porţi costume care îţi ascund durerea!

Lumina cea neagră

Problemele vizate: Mulţi dintre cei sever traumatizaţi, mai ales sexual, rămân nişte victime pe tot parcursul vieţii lor. Agresorii simt care sunt persoanele de care pot abuza, fie prin tâlhărie, relaţii nepotrivite, sau alte mijloace. Prin urmare, problema rezidă în a ajuta victima să nu rămână în acest stadiu tot restul vieţii. La sesiunile de terapie, prin folosirea metodei ilustrării prin imagini, victimelor adulte li s-a cerut să vizualizeze motivul pentru care cei care i-au traumatizat i-au ales drept victime. Toţi pacienţii au descris „o aură neagră cu găuri în ea" care le înconjura corpurile. Lumina cea neagră din povestea de faţă reprezintă tocmai aura respectivă.

Potrivită pentru: copii de vârstă mai mare, adolescenţi şi adulţi.

Mesajul: Faptul că eşti o victimă nu înseamnă că trebuie să rămâi o victimă!

Simboluri şi metafore: lumina cea neagră = aura victimei; convingeri despre neputinţă şi inutilitate;

Ascuns în dulap = retras;

Acces de plâns = deprimat;

Mâncarea sau somnul = dependenţă comportamentală;

Moş Crăciun/Îngerul Crăciunului = înţelepciunea subconştientului;

Lumina cea albă din grădină = aura binelui şi a forţei interioare;

Schimbarea luminii negre = îndepărtarea pentru totdeauna a aurei victimei;

Glob de cristal = introspecţie în multiplele laturi feminine;

Oglinda = reflexie a unei păreri pozitive despre sine.

Elemente care pot fi modificate: caracteristicile şi sexul personajului principal; metodele folosite de personajul

principal pentru a scăpa de lumina cea neagră, de exemplu plânsul, ascunderea etc.; entitatea care reprezintă înţelepciunea subconştientului; cadourile primite.

Notă: Este o poveste eficace pentru toate vârstele.

Lumina cea neagră

Ana era o fetiţă foarte drăgălaşă şi bună la suflet. Ea locuia împreună cu familia ei într-un regat condus de un rege puternic. Nu se ştie exact dacă părinţii Anei se certau mereu sau dacă o înjoseau constant. Cert este faptul că fetiţa evita orice fel de conflict sau de confruntare. Trebuia să îşi ascundă adevăratele sentimente după o mască, altfel era lovită sau i se spunea că ceea ce simţea nu avea nici o importanţă. Poate că acel costum i-a fost de folos cât timp a fost un copil. Când a crescut a continuat să îl folosească, chiar dacă se transformase într-o închisoare.

Ana a fost educată că furia era ceva greşit şi că nu era potrivită pentru o fată. De aceea ea a învăţat să îşi desconsidere propriile sentimente. Le spunea oamenilor ceea ce voiau ei să audă.

Aşadar, cei din jurul ei obţineau ceea ce voiau, pe când ea, nu. Purta un costum care îi ascundea sentimentele adevărate, purta masca unei feţe fericite. Dar, pentru că nu permitea nimănui să o cunoască sau să vadă ce simţea cu adevărat, Ana era foarte singură. Nu avea prieteni apropiaţi deoarece un prieten adevărat ştie cum te simţi.

A pierdut atât de multă energie încercând să afle ce îşi doreau ceilalţi sau să evite să le rănească sentimentele, încât nu-i mai rămânea prea multă şi pentru ea însăşi. Purta aproape întotdeauna costumul, chiar dacă îi era cald, chiar dacă se simţea constrânsă şi singură. Credea că el o proteja de suferinţe. În schimb, era exact invers. Cei care se simţeau bine atunci când profitau de alţii au recunoscut costumul Anei şi au început să îl folosească împotriva ei. Aveau grijă să o determine să facă numai ce voiau ei, fără să le pese de dorinţele fetei. Erau oameni egoişti şi narcisişti.

Iar Ana se străduia tot mai mult să le facă pe plac şi să rămână prizoniera costumului. L-a purtat atât de mult încât a uitat cum era fără el sau cine era ea cu adevărat.

Într-unul din visele sale, Ana cea din viitor a venit şi a distrus costumul. Atunci a simţit libertatea de a-şi exprima sentimentele şi de a înfrunta persoanele furioase şi asupritoare. Ana cea din viitor îi înfrunta pe aceia care se dovedeau a fi nişte prieteni falşi şi care se foloseau de ea. Putea să îi vadă într-o lumină clară. Îşi înfrunta colegii şi şeful, părinţii şi rudele.

Mai mult, ce a motivat-o pe Ana să arunce costumul a fost povestea unei fetițe speciale, la fel ca și ea.

...A fost odată ca niciodată o fetiţă foarte specială care nu ştia cât de inteligentă şi de frumoasă era. Cauza o constituia o lumină neagră care o înconjura în întregime. Oriunde se ducea umbra o însoţea, fără permisiunea ei.

Lumina cea neagră era ciudată pentru că nu toată lumea o putea vedea. Cu toate acestea oamenii care îi simţeau prezenţa abuzau de fetiţă. O victimizau şi se comportau odios cu ea. Aşadar, fetiţa era deprimată. Se simţea tristă şi lipsită de valoare. Nu era conştientă de forţa ei interioară şi de inteligenţa pe care o poseda. Fetiţa a încercat totul ca să scape de lumina neagră.

A alergat cât a putut de repede, dar atunci când s-a oprit lumina continua să o înconjoare. S-a ascuns pe ultimul raft al unui dulap.

A stat acolo câteva ore, însă atunci când a ieşi, nu lumina soarelui era aceea care o încălzea. A plâns, dar tot degeaba. A încercat să o alunge altfel: mânca cu poftă sau dormea mult timp. Totul era în zadar. Nici o activitate nu alunga lumina neagră din preajma ei. Era atât de lipsită de putere încât simţea nevoia să se bazeze pe alţii. Din păcate, nu era o metodă eficace. Cei pe care îi alegea ca sprijin nu o respectau şi nu o ajutau să scape de lumina cea neagră.

Iarna a luat locul toamnei. Se apropia Crăciunul, dar fetiţa se simţea din ce în ce mai tristă. În cele din urmă, într-o zi s-a dus să-l vadă pe Moş Crăciun. I-a cerut ceva special: să îndepărteze lumina cea neagră. Nu voia jucării, nici alt fel de cadouri. Dacă ar fi reuşit să îndepărteze lumina neagră, atunci

viaţa ei ar fi fost altfel şi ea ar fi fost fericită. Moş Crăciun i-a promis că va încerca să o ajute. Fetiţa a plecat neştiind dacă va fi ajutată, ori dacă credea sau nu în Moş Crăciun.

Cu cât Sărbătoarea Crăciunului se apropia mai mult, cu atât fetiţa era mai împovărată de lumina cea neagră. Toţi cei din jurul ei erau plini de bucurie şi de iubire, plini de spiritul Crăciunului.

În Ajunul Crăciunului fetiţa era convinsă că cererea ei fusese ignorată. S-a dus la culcare fără să aibă speranţa că dorinţa i se va îndeplini. În timpul somnului a visat cum o voce blândă o chema pe nume. S-a trezit şi a zărit Îngerul Crăciunului, înconjurat de o lumină albă frumoasă. Îngerul a anunţat-o că venise să îi îndeplinească dorinţa şi să îndepărteze lumina neagră care o împovărase prea mult timp. Îngerul Crăciunului şi-a ridicat mâinile şi a atras lumina neagră spre ele, parcă ar fi fost nişte magneţi. Apoi a liniştit-o pe fetiţă spunându-i că nu va mai fi chinuită de acea lumină neagră niciodată. În continuare Îngerul a creat o legătură între strălucirea lui albă şi lumina din sufletul fetei. Atunci lumina interioară a fetei a început şi ea să strălucească şi să crească. A continuat să crească până când a înconjurat-o, licărind precum aceea a Îngerului.

La final Îngerul a binecuvântat-o cu dragostea Crăciunului şi a plecat.

Fetiţa era atât de entuziasmată încât în noaptea aceea nu s-a mai culcat. Simţea ceva nou şi diferit. Dimineaţa a coborât în living. Moş Crăciun îi lăsase şi alte cadouri. Primise o inimă mică de aur, un glob de cristal şi o oglindă frumoasă cu ramă de argint. Pe oglindă era un bileţel: „Oglindeşte-ţi chipul în mine şi vei vedea cum eşti tu cu adevărat!"

După Crăciun au urmat zile în care fetiţa a observat că oamenii se comportau diferit cu ea. O respectau şi îi apreciau inteligenţa, înţelepciunea, forţa interioră şi frumuseţea lăuntrică. Treptat fetiţa a ajuns să înţeleagă tot mai mult din semnificaţia iubirii şi a forţei interioare. În cele din urmă a înţeles că ea era puternică, iar abuzurile la care fusese supusă erau de domeniul trecutului şi nu mai trebuiau fi aduse în prezent.

Anii s-au scurs. Sărbătoarea Crăciunului venea şi trecea. Fetiţa a devenit femeie, iar lumina albă strălucitoare care o însoţea s-a mărit şi ea. Fiecare Înger al Crăciunului care decora vreun brad îi reamintea semnificaţia sărbătorii, aşa cum o înţelegea ea, într-un mod cu totul şi cu totul special.

Înstrăinatul

Problemele vizate: imaginea de sine distorsionată pe care o au victimele abuzurilor, mai ales atunci când ele dau crezare cuvintelor celor care le-au victimizat, când îi ascultă pe cei care îi desconsideră şi/sau atunci când se învinovăţesc pentru ceea ce li s-a întâmplat.

Potrivită pentru: începând cu vârsta de 8 ani şi pe tot parcursul adolescenţei.

Mesajul: Este important şi posibil să ai o imagine de sine pozitivă şi să înţelegi că omul poate evolua, învăţa şi se poate integra.

Simbolurile şi metaforele: înstrăinatul = orice persoană a cărei imagine de sine este aceea a unui paria, a unei persoane respinse de societate;

Poţiunea magică = aprecierea propriei persoane ca fiind parte integrantă a societăţii.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; reacţiile celui înstrăinat; locul în care este găsită cartea.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat de 12 ani. El s-a distanţat de societate, s-a izolat social şi întâmpina dificultăţi în a-şi identifica şi exprima sentimentele. Băiatul a fost multă vreme abuzat fizic de tatăl lui. Povestea a fost definitivată după ce răspunsurile date la cartonaşele Rorschach s-au concentrat constant asupra unei singure teme: un extraterestru (Marţian; Extraterestru cu două aripi mari; o creatură încovoiată cu o mască şi două braţe ciudate; o creatură cu braţe, ochi de gândac care se holbează la tine). Povestea i-a îmbunătăţit semnificativ imaginea de sine. Băiatul nu s-a mai simţit un înstrăinat şi a reuşit să îşi facă prieteni printre colegi.

Înstrăinatul

A fost odată ca niciodată un extraterestru. Era un înstrăinat care aparţinea altui spaţiu decât aceluia în care se afla. Oamenii din jur îl considerau diferit şi ciudat. Nu îşi avea locul acolo. Când mergea pe stradă oamenii strigau:

- Hei! Priviţi la acest înstrăinat!

Şi fugeau de el, crezând că poate era periculos. Nu putea să îşi facă prieteni. Toţi îi aruncau priviri ciudate şi speriate. Atunci, cel înstrăinat a încercat să-i copieze pe cei din jur, dar în zadar. Nu îi dădea nimeni nici o şansă. Se simţea străin de acele locuri, dar nu ştia care anume era casa lui şi cum să ajungă acolo. Era singur şi foarte trist pentru că nu cunoştea pe nimeni ca el cu care să poată discuta. Deşi era un înstrăinat el era foarte isteţ şi îi plăcea să ducă lucrurile la bun sfârşit. Zi şi noapte căuta prin biblioteci răspunsul la următoarele întrebări: „De unde am venit?", „De ce sunt diferit?", „Unde pot găsi alţi înstrăinaţi?", „Ce pot să fac pentru a fi acceptat?". A consultat multe cărţi, dar nu a găsit nici un răspuns satisfăcător. De aceea s-a întristat şi mai mult. Încerca să se împrietenească, dar era respins. A încercat să deprindă noi moduri de a se comporta, dar cei din jur îl necăjeau pentru că era un înstrăinat.

Cu toate acestea el nu s-a dat bătut. A mers în continuare la bibliotecă. Tot cercetând cărţile de acolo, la un moment dat a zărit una care zăcea căzută după altele. Abia dacă putea fi observată. Era o carte despre magie, care conţinea vrăji secrete, informaţii despre poţiuni şi diverse formule. După ce a răsfoit-o puţin a luat-o cu el acasă. În carte scria aşa: „Poţi afla ceea ce cauţi!".

Erau acolo formule şi instrucţiuni despre cum să te transformi din ceva în altceva, sau cum să treci dintr-un spaţiu în altul. Atunci a înţeles că putea fi fericit numai dacă nu mai era un înstrăinat. Iar ca să reuşească acel lucru trebuia să se schimbe atât în exterior, cât şi în interior.

La un moment dat a găsit o poţiune magică care părea potrivită pentru el. La început s-a temut că nu o să găsească ingredientele necesare. Dar era determinat să facă orice pentru a-şi atinge scopul. Aşadar, a căutat şi a găsit toate ingredientele. Le-a pus laolaltă, aşa cum cereau instrucţiunile. Toate erau necesare pentru ca efectul să fie deplin: educare, schimbare şi devenire. „Ce înseamnă asta?" s-a întrebat cel înstrăinat. Şi a recitit instrucţiunile de mai multe ori. S-a descurajat şi s-a culcat. În timp ce dormea se făcea că toate acele ingrediente au găsit un mijloc prin care să îl lumineze asupra a tot ceea ce trebuia să cunoască.

Când s-a trezit şi-a simţit corpul foarte diferit. A început să se simtă ca un om obişnuit! Precaut, s-a privit în oglindă. Nici nu mai arăta ca un înstrăinat!

- Uau! Am descoperit exact ceea ce îmi lipsea ca să mă transform dintr-un înstrăinat într-o fiinţă umană! şi-a spus el. S-a mai privit încă o dată în oglindă şi a concluzionat că îi plăcea mult ceea ce vedea. Se simţea foarte bine. A ieşit afară din casă şi a început să se plimbe pe stradă.

Oamenii treceau pe lângă el iar el îi saluta.

- Bună! era răspunsul lor.

„Doamne! şi-a spus el. Am învăţat să fiu prietenos!"

A ajuns în parc şi s-a aşezat pe o bancă. A început să discute cu diverşi oameni. Spre surprinderea lui, a descoperit că era diferit şi în interior: ştia ce trebuia să facă pentru a avea prieteni şi cum să discute despre lucruri importante. A zâmbit.

Şi-a dat seama că era o fiinţă umană mulţumită de ceea ce era! Era mândru de el şi se simţea special pentru că reuşise să descopere formula care l-a schimbat din *înstrăinat* în *om*. Prin urmare, chiar în ziua aceea şi-a făcut un cadou. Cu fiecare zi care trecea el învăţa tot mai mult cum să se accepte şi cum să îşi facă prieteni. Nu se mai simţea un înstrăinat. Şi-a dat seama că era o fiinţă umană tandră şi bună. Depresia şi tristeţea dispăruseră. În locul lor simţea bucurie, speranţă şi iubire.

A păstrat formula magică pentru eventualitatea în care un alt înstrăinat ar fi avut nevoie de ea pentru transformare.

Copilul ars

Problemele vizate: golul din suflet pe care îl simte o persoană care a fost abuzată sau traumatizată; dificultăţi de învăţare şi lipsa prietenilor; un copil care trece de la o familie abuzivă la una plină de dragoste, dar care nu poate lăsa în urmă atitudini comportamentale, gânduri şi sentimente improprii.

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani până la cea adultă.

Mesajul: Te poţi vindeca de durerea şi de tristeţea din trecutul tău! („Cu cât mai puternic devenea sentimentul de iubire, cu atât mai multe arsuri erau vindecate".)

Simbolurile şi metaforele: copil ars = teama provocată de abuz şi traumă;

A spăla arsurile = a face ceea ce este necesar pentru a vindeca o traumă din copilărie;

Femeie bătrână şi înţeleaptă = înţelepciunea subconştientului;

A accepta un prieten în suflet = a accepta prietenia copilului din tine.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; sexul femeii înţelepte; descrierea simptomelor cauzate de abuz sau traumă la copil; mijlocul prin care se formează noua familie; modul pozitiv de funcţionare ulterior vindecării.

Notă: Aceasta este o adaptare a unei tehnici care iniţial a fost folosită la victimele adulte: vizualizarea. Tehnica vizualizării este o formă de hipnoză prin care victima întâlneşte copilul abuzat pe care îl poartă în suflet şi îl vindecă. Mulţi adulţi au vizualizat acest copil ca fiind ars. De aceea povestea conţine acestă metaforă.

Copilul ars

A fost odată ca niciodată o fetiţă, Violeta, care avea o viaţă foarte, foarte grea.

Oamenii din viaţa ei păreau să nu ştie diferenţa dintre corect şi greşit, dintre bine şi rău, când să acţioneze şi când să nu intervină. Şi astfel fetiţa a crescut fără ca cineva din anturajul ei să o înveţe multe dintre aspectele importante ale vieţii. Nu a învăţat lecţii preţioase despre dragoste, prietenie sau bucurie. Era inteligentă, dar nu ştia nimic despre toate acele lucruri deoarece nimeni nu o învăţase.

Oamenii din viaţa ei nu i-au spus când trebuie să acţioneze şi când trebuie să stea deoparte. Nu i-au povestit despre iubire, iar fetiţa se simţea goală pe dinăuntru. În consecinţă, simţea numai tristeţe şi durere. Viaţa i se părea foarte grea.

Noaptea când mergea la culcare nimeni nu o îmbrăţişa. Când avea coşmaruri sau când visa monştri nimănui nu îi păsa dacă era bine sau nu. Totuşi, după un timp, viaţa Violetei s-a îmbunătăţit. S-a mutat într-un loc unde oamenii ştiau ce aveau de făcut şi cum să se comporte.

Erau oameni care distingeau binele de rău şi care aveau suflete bogate. Acolo fetiţa era luată în braţe atunci când avea vise cu monştri şi era mângâiată atunci când era tristă. Cu toate acestea, deşi în exterior fetiţa arăta mai bine, în interior totul era la fel ca înainte. Ea adusese în noul loc toată tristeţea, goliciunea şi durerea adunate în trecut. Noii ei cunoscuţi au încercat să o ajute să se schimbe, dar nu au reuşit. Violeta nu cunoştea alte sentimente sau alt mod de a se comporta. La şcoală nimeni cu voia să se joace cu ea şi avea probleme cu învăţatul, deşi era destul de inteligentă.

Într-una din zile Violeta se afla pe terenul de joacă. Era singură pentru că nimeni nu se juca cu ea. La un moment dat a auzit două colege discutând despre o bătrână înţeleaptă care trăia în pădure. Fetiţele povesteau cum femeia a ajutat pe mulţi oameni să îşi rezolve problemele.

Atunci Violeta a decis să o caute şi să îi ceară ajutorul. Chiar a doua zi, în loc să meargă pe drumul spre şcoală, fetiţa a ales o cărare care ducea în pădure. Deodadă a zărit o fetiţă mai mică mergând în faţa ei. Când s-a apropiat de ea a observat că aceea fusese arsă grav. Micuţa era foarte necăjită. Se pare că arsurile întristau oamenii...

- Cine eşti tu şi de ce eşti singură aici? a întrebat-o cu blândeţe Violeta.

- Eu sunt tu! a răspuns fetiţa cu arsuri. Durerea şi tristeţea acumulate în trecut ţi-au provocat arsuri! Din cauza lor sufletul tău este gol!...

Violetei nu-i venea să creadă. Parcă visa.

- Cum este posibil aşa ceva? Eu nu semăn cu tine atunci când mă privesc în oglindă!

- Inima ta recunoaşte arsurile, chiar şi atunci când ochii tăi nu le văd! i-a spus micuţa cu lacrimi în ochi.

- De fapt, când mă privesc în oglindă nu zăresc mare lucru... Nu vreau să mă simt goală în interior şi nici nu vreau să îmi fie inima arsă! a spus cu tristeţe Violeta, şi a început să plângă.

- Nici eu nu vreau să am arsuri, a spus şi cealaltă fetiţă. De aceea te însoţesc pe această cărare. Vreau să o găsesc pe bătrâna cea înţeleaptă! Haide să o căutăm împreună! Poate că ne va putea ajuta!

Aşadar, cele două fetiţe s-au adâncit şi mai mult în pădure. Deodată au dat peste o cabană cu multe ferestre şi cu acoperişul din aur strălucitor.

- Acolo trebuie să locuiască bătrâna cea înţeleaptă, a exclamat cu entuziasm fetiţa cu arsuri. Haide să batem la uşă! Înainte ca ele să ajungă la căsuţă uşa s-a deschis şi bătrânica le-a întâmpinat. Apoi s-a aşezat pe o laviţă din faţa casei.

- Vă aşteptam... le-a zâmbit femeia, făcând semn fetelor cu capul să se aşeze la picioarele ei.

Deşi nu o cunoşteau fetele au simţit că femeia purta în suflet înţelepciunea de care ele aveau nevoie ca să se vindece.

- Spuneţi-mi poveştile voastre!... le-a cerut cu blândeţe femeia.

Fiecare fetiţă a început să îşi povestească viaţa, durerea şi tristeţea din suflet. După ce le-a ascultat cu mare atenţie, bătrâna cea înţeleaptă a început să le dezvăluie taina bucuriei, a dragostei şi a bunei-dispoziţii. Le-a vorbit despre bine şi rău, despre corectitudine şi greşeală, despre vindecare, durere şi arsuri. Curios lucru, în timp ce ascultau fetiţele au simţit cum durerea şi tristeţea le părăseau.

După un timp bătrâna le-a spus:

- Arsurile pot fi îndepărtate! Veniţi cu mine să vă arăt cine sunteţi de fapt! Bătrâna le-a condus la un pârâiaş din apropiere. Acolo i-a cerut Violetei să o ajute pe micuţa cu arsuri să intre în apa pârâului.

- Îndepărtează-i arsurile şi durerea! Uite aici un săpun special care te va ajuta să o speli!

Violeta a luat săpunul şi cu multă grijă a început să îşi spele noua prietenă. În timp ce se îndeletnicea cu curăţarea micuţei, Violeta a început să simtă ceva neobişnuit. Era un sentiment nou, dragoste şi grijă pentru micuţa cu arsuri. Sentimentul a devenit tot mai puternic, inundându-i sufletul gol. Arsurile au dispărut, iar pielea s-a regenerat. Totul părea plin de magie. Cu cât mai intens îşi curăţa prietena de răni, cu atât mai multă dragoste simţea în suflet. Cu cât mai puternic devenea sentimentul de iubire, cu atât mai multe arsuri erau vindecate. Nu a trecut mult timp şi micuţa prietenă a început să râdă. Chiar şi amintirea arsurilor a fost îndepărtată. În timp ce Violeta o ajuta pe cealaltă să se usuce, bătrâna le-a spus:

- Mai este altceva care trebuie vindecat?

- Am nevoie de dragoste! au spus amândouă, aproape la unison. Nu mai vreau să mă simt singură şi tristă!...

- Acum că te-am găsit, eu te voi iubi mereu! i-a promis Violeta micuţei prietene. Voi fi prietena ta pentru totdeauna şi nu te voi părăsi niciodată. Am fost singură şi tristă mult timp, iar acum tu mă vei ajuta să nu mă mai simt aşa. Odată cu acele cuvinte s-a completat şi ultima etapă a procesului de

vindecare. Amândouă fetele erau vindecate. Au început să zâmbească, iar ochii lor străluceau. S-au îmbrăţişat.

- Eu ştiu o metodă prin care să nu vă despărţiţi niciodată şi să nu vă mai simţiţi singure, le-a spus bătrâna cea înţeleaptă. S-a uitat spre Violeta şi a spus:

- Noua ta prietenă poate ocupa un loc special în inima ta.

- Cum ar putea face una ca asta?

- Prin magia dragostei... Apoi şi-a trecut mâinile peste micuţa prietenă şi aceea a devenit transparentă, ca un nor. A încurajat-o:

- Intră în inima ei!

Micuţa prietenă a ascultat-o. Violeta a stat nemişcată până când miracolul a a vut loc. A început să se simtă bucuroasă şi optimistă. Nu îşi amintea să mai fi simţit aşa ceva, dar îi făcea plăcere. Sufletul nu-i mai era gol. Era plin de iubirea pe care o simţea pentru noua ei prietenă.

La final bătrânica a îmbrăţişat-o cu drag. I-a arătat cărarea care să o scoată din pădure. După câţiva paşi Violeta şi-a întors faţa ca să-i mulţumească bătrânei. Dar femeia şi cabana nu mai erau acolo. Mergând spre casă fetiţa şi-a dat seama că nu mai era goală pe dinăuntru.

Putea discuta cu prietena pe care o păstra în suflet. În zilele care au urmat toată lumea a observat că Violeta se schimbase mult. Era veselă, plină de bucurie şi îi făcea plăcere să înveţe.

Violeta a început să se apropie de oameni şi să îşi facă prieteni. Miraţi, toţi voiau să ştie ce a determinat schimbarea Violetei. Dar atunci când o întrebau, ea doar le zâmbea. Violeta a descoperit adevărul conform căruia este imposibil să îţi simţi sufletul gol atâta vreme cât un prieten sălăşluieşte în el.

Soldăţelul de jucărie

Problemele vizate: accese de furie scăpate de sub control.

Potrivită pentru: de la vârsta de 4 ani până la vârsta de 12 ani.

Mesajul transmis: Poţi găsi puterea necesară pentru a-ţi stăpâni accesele de furie şi poţi descoperi alte modalităţi prin care să îţi exprimi sentimentele.

Simbolurile şi metaforele: acea etapă din procesul de fabricare în care jucăria este scăpată de sub control = copiii foarte mici au accese de furie, dar creşterea înseamnă schimbare;

A repara soldăţelul = mesajul de schimbare transmis subconştientului.

Elemente care pot fi schimbate: povestea poate avea în vedere o jucărie de sex feminin; totuşi, mesajul transmis de poveste se potriveşte cu o jucărie masculină.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil de 7 ani. Băiatul avea accese dese de furie şi îşi lovea mama. L-a ajutat până la un punct, dar a avut eficienţă maximă atunci când a fost combinată cu prescrierea unor antidepresive.Problemele legate de accesele de furie, de gândurile negre şi deprimante pot fi legate de o leziune a lobului temporal neluată în seamă.

Soldăţelul de jucărie

A fost odată ca niciodată, într-o ţară îndepărtată, un fabricant de jucării mecanice, un fabricant de bucurii pentru copii. Îi plăcea mai ales să construiască soldăţei de jucărie. Îl încântau copiii care se jucau cu ei, făcându-i să se lupte sau să mărşăluiască pe podea. Pe măsură ce adăuga câte o piesă, fabricantul testa jucăria. Una dintre etapele de început consta în verificarea mecanismului. Atunci soldăţelul îşi mişca componentele haotic, făcea multă gălăgie şi părea scăpat de sub control. În felul acela creatorul lui se asigura că la un moment dat soldăţelul se va putea apăra. Zâmbea când îl vedea cum se mişca, cum cădea pe podea şi cum scotea o mulţime de zgomote.

Un anumit soldăţel a fost înzestrat cu păr auriu. A fost lustruit, ca să strălucească frumos. Fabricantul l-a vândut unei familii în care era şi un băieţel. Băieţelul îndrăgea foarte mult soldăţeii.

Dar, vai! Când a început să se joace cu el jucăria a căzut pe podea şi s-a dezmembrat. Băieţelul nu a ştiut ce s-a întâmplat. A adunat piesele jucăriei şi a încercat în repetate rânduri să o repare.

Dar de fiecare dată învârtea un pic prea mult cheiţa şi atunci soldăţelul se destrăma.

Într-un final băieţelul s-a înfuriat şi a aruncat soldăţelul la gunoi. S-a săturat să îl vadă stricat şi să încerce fără succes să îl repare. Îşi dorea un soldat care să facă tot ceea ce făcea un soldat obişnuit de jucărie. Între timp soldăţelul stătea trist şi speriat în coşul de gunoi. Ştia că ceva în interiorul lui fusese asamblat greşit, dar nu ştia ce să facă. Nu ştia ce anume nu mergea bine.

În noaptea aceea, pe când jucăria stătea în întuneric, o strălucire frumoasă a apărut înaintea ei. Lumina s-a apropiat treptat, până când soldăţelul a putut distinge o zână mititică.

- Eu sunt zâna visurilor neîmplinite!... a spus ea.

- Visuri neîmplinite? Ce vrei să spui cu asta? a întrebat-o micuţul soldat de jucărie. Nimeni nu mă poate repara pentru că nici măcar nu ştiu ce este în neregulă cu mine.

- Nu trebuie să ştii ce anume este greşit ca să poţi fi reparat! a spus zâna cu duioşie. A luat apoi jucăria şi a dus-o înapoi la fabricant. I-a cerut aceluia să repare componentele

stricate ale soldăţelului şi să îl facă funcţional. Bărbatul l-a reparat bucuros. Nu dorea ca jucăriile lui să se strice sau să funcţioneze greşit.

Aşadar, l-a făcut pe soldăţel perfect. Iar când a învârtit cheiţa jucăria a început să mărşăluiască şi chiar să râdă. Se comporta exact ca alte jucăriii asemănătoare. Când fabricantul şi-a terminat treaba zâna cea micuţă a luat soldăţelul şi l-a dus înapoi băiatului. A aşezat jucăria chiar pe patul copilului. A doua zi când s-a trezit a zărit soldatul şi a spus:

- Ce cauţi aici? Eşti stricat!

Pentru o clipă jucăria s-a speriat. S-a temut ca nu cumva băieţelul să nu îl încerce. Dar copilul a învârtit cheiţa. Soldatul s-a mişcat perfect. Nu îi venea să creadă: l-a pornit de mai multe ori şi jucăria s-a comportat perfect. Curând soldăţelul a devenit jucăria preferată a băieţelului. A fost aşezat la loc de cinste. De fiecare dată când copilul îi spunea: „Mă întreb ce s-a întâmplat cu tine!...", soldăţelul de jucărie zâmbea în sinea lui pentru că ştia ceva ce un băieţel nu ar fi putut înţelege.

Fluturele şi păianjenul

Problemele vizate: copilul traumatizat de un agresor.

Potrivită pentru: de la vârsta de 5 ani până la vârsta adultă.

Mesajul transmis: Învaţă din experienţele traumatizante şi foloseşte această înţelepciune ca să te eliberezi! „În cazul acesta foloseşte-ţi teama ca să capeţi putere! a continuat buburuza. Descifrează mecanismul pânzei de păianjen şi foloseşte-ţi gura ca să te eliberezi! EŞTI ÎN STARE SĂ TE ELIBEREZI!"

Simboluri şi metafore: păianjenul = agresorul;

Florile = elemente din viaţa copilului pe care agresorul le foloseşte pentru a atrage copilul;

Îşi înfăşoară victimele = scenariul planului plin de viclenie;

Buburuza = înţelepciunea subconştientului;

Gura = vorbitul, dezvăluirea, strigătul după ajutor.

Elemente care pot fi schimbate: sexul fluturelui, sexul sau tipul creaturii care furnizează înţelepciune sau sfaturi fluturelui.

Notă: Povestea a fost scrisă după ce un număr mare de copii şi adolescenţi care fuseseră abuzaţi sexual au răspuns „păianjen" şi „văduva neagră" atunci când le-au fost arătate cartonaşele Rorschach I şi III. Mulţi dintre ei nu au dezvăluit informaţii despre abuz la momentul testării. Multe victime compară agresorul cu un păianjen. Pânza ţesută de păianjen este adesea invizibilă iar micuţul animal aşteaptă răbdător ca victima să îi cadă în plasă şi să dispună de ea cum doreşte. Teoria psihanalitică tradiţională susţină că păianjenul simbolizează femeia sau mama dar autorul nu este de acord. În cazul acestor victime păianjenul este agresorul, bărbat sau femeie.

Fluturele şi păianjenul

A fost odată ca niciodată un păianjen. El a ţesut o pânză uriaşă şi a aşteptat să-i cadă în ea orice zburător ghinionist, insectă sau fluture. Ştia că insectele sunt atrase de flori, de aceea a ţesut pânza între două tufe înflorite.

A aşteptat răbdător insectele aflate în căutare de nectar. Păianjenul era convins de durabilitatea pânzei lui. Cele mai multe insecte nu puteau distinge firele ţesute de păianjen, decât dacă erau acoperite cu stropi de rouă sau de ploaie.

Atunci pânza strălucea în lumina soarelui ca o bijuterie. Pericolul era mare, deoarece insectele observau capcana atunci când era mult prea târziu. Uneori ele vedeau păianjenul, dar nu îi cunoşteau modul în care vieţuia.

Zburau direct în capcana pregătită pentru ele. Apoi păianjenul le împacheta în pânză lipicioasă şi le ţinea în capcană până când era pregătit să le folosească. Păianjenul era mândru de pânza lui şi nu se simţea deloc vinovat pentru viaţa pe care o ducea.

Într-una din zile s-a întâmplat să zboare pe acolo un fluture albastru... îşi petrecea timpul vizitând tufişurile înflorite din zonă. La un moment dat a fost atras de o pânză lucitoare... şi prins în capacana păianjenului.

Îngrozit, fluturele a încercat să se elibereze. A încercat să se smulgă dintre fire, s-a răsucit şi s-a împotrivit, dar degeaba. Cu cât mai mult se agita, cu atât mai strâns era prins în capcană. De fapt păianjenul se baza tocmai pe groaza care le cuprindea pe victime. Atunci temniţa asigurată de pânză devenea imposibil de părăsit.

Din fericire, o buburuză portocalie, cunoscătoare a vieţii păianjenilor, a decis să-l ajute pe fluturele albastru să evadeze. Între timp păianjenul era ocupat cu ţesutul unui capăt de pânză mai îndepărtat. Era convins că fluturele nu mai avea scăpare. De aceea nici nu s-a grăbit să meargă la el. Aşadar, buburuza s-a apropiat cu grijă de fluture şi i-a şoptit:

- Nu te mai împotrivi pânzei! Zvârcolitul tău nu face altceva decât să o transforme într-o închisoare şi mai greu de părăsit!...

- Dar îmi este atât de frică! a plâns fluturele.

- În cazul acesta foloseşte-ţi teama ca să capeţi putere! a continuat buburuza. Descifrează mecanismul pânzei de păianjen şi foloseşte-ţi gura ca să te eliberezi! EŞTI ÎN STARE SĂ TE ELIBEREZI!

În consecinţă, fluturele s-a liniştit şi nu s-a mai zbătut. S-a concentrat pe ceea ce i-a spus buburuza şi s-a gândit la cea mai bună cale de a se elibera din capcană. A folosit în acel scop toate cunoştinţele acumulate în întreaga lui viaţă.

După ce s-a eliberat şi-a dat seama că aripile îi erau rupte. Însă odată cu trecerea timpului fluturele albastru a găsit o cale prin care să îşi vindece rănile provocate de păianjen. Nu după multă vreme era vindecat în întregime.

Zbura din nou vesel de la o floare la alta. Atunci când zbura purta cu el înţelepciunea acumulată în timpul experienţei trăite. Şi atunci fluturele albastru recunoştea pericolul pe care îl poate pricinui un păianjen, o pânză sau o capcană. Îşi folosea înţelepciunea ca să nu mai cadă în capcana păianjenului, şi de aceea a trăit o viaţă liberă.

Casa cea urât mirositoare

Problemele vizate: eliberarea de sentimente distructive, mod de a gândi şi comportamente transpuse dintr-un trecut plin de abuzuri într-un prezent optimist.

Potrivită pentru: de la vârsta de 8 ani până la vârsta adultă.

Mesajul transmis: Fiecare este destul de puternic încât să renunţe la ura de sine pe care a

simţit-o în trecut şi să se privească într-o lumină plină de dragostea şi respect. „Ai această abilitate specială de a aduce trecutul în prezent, dar îţi poţi folosi darul şi ca să trimiţi trecutul acolo unde îi este locul, a încuviinţat celălalt din cap. În felul acesta chiar şi amintirea mirosului urât va dispărea."

Metafore şi simboluri: casa = structura personalităţii;

Uraganul = orice traumă care poate distruge structura personalităţii;

Casa urât mirositoare = ura de sine, sentimentul că toată lumea te urăşte;

ESP (percepţiile extrasenzoriale) = tendinţa de a-ţi transpune problemele din trecut în prezent.

Elemente care pot fi schimbate: sexul persoanei care face curăţenie.

Notă: Povestea aceasta a fost scrisă pentru un băiat de 10 ani. El frecventa sesiunile de terapie de aproape un an. Problemele i-au fost cauzate de un tată abuziv. Bărbatul a avut o moarte subită, în somn, pe când băiatul avea 6 ani. Băiatul fusese furios şi îi dorise tatălui moartea. De aceea, atunci când s-a întâmplat, el s-a simţit vinovat şi a intrat într-o perioadă de depresie. Mama băiatului era o persoană foarte caldă şi iubitoare. Ea s-a recăsătorit cu un bărbat iubitor care

avea şi el copii. Noua familie a băiatului era caldă şi prietenoasă. Nu mai era atât de deprimat şi se descurca mai bine la şcoală. Dar nu se putea descotorosi de convingerea că toţi îl urau şi că el era vinovat de moartea tatălui natural. Povestea l-a ajutat să se elibereze de gândirea negativă şi de sentimentele din trecut.

Casa cea urât mirositoare

A fost odată ca niciodată o casă foarte specială. Avea un acoperiş robust, pereţi masivi şi o pivniţă care putea fi întrebuinţată ca spaţiu de joacă. Era o clădire admirată de toată lumea. Însă lucrurile s-au schimbat odată cu venirea uraganului. Vântul a fost foarte puternic şi a distrus o mare parte din casă. A ciuruit acoperişul, a inundat pivniţa şi a rupt pereţii. Casa a rămas nelocuită o vreme şi în paragină. Numai nişte şoricei se mai aventurau prin încăperile ei.

Ferestrele erau sparte şi podelele erau mucegăite şi întunecate.

Într-o zi însorită nişte oameni au cumpărat casa. Erau hotărâţi să o repare. Au cheltuit mulţi bani şi au petrecut mult timp până când au reconstruit-o. Pereţii erau din nou masivi, acoperişul robust, ferestrele înlocuite. Lumina soarelui se reflecta frumos în geamuri. Proprietarii au scos apa din pivniţă şi au aruncat covoarele stricate. Apoi au reparat pereţii şi au înlocuit toate obiectele mucegăite. Nu a trecut mult timp şi casa arăta ca nouă. Proprietarii au examinat-o, dar s-au încruntat:

- Ceva miroase urât în casa aceasta! a bombănit unul dintre ei.

Bineînţeles că nu dorea să locuiască într-o casă care mirosea urât. La început a încercat să scape de inconvenient prin spălarea podelelor şi a pereţilor. Dar, în zilele care au urmat, pe când se plimba prin casă atenţia i-a fost din nou reţinută. „Ceva încă e stricat în casa aceasta!" a bombănit el.

A inspectat toată casă, încercând să descopere mirosul acela îngrozitor. Nu a găsit nimic. În zilele care au urmat proprietarul continua să simtă un miros ciudat, dar nu reuşea să identifice sursa.

„Bineînţeles că dacă voi invita pe cineva la mine acasă, va simţi mirosul acesta îngrozitor şi va pleca! Îşi va pune întrebări în legătură cu persoana care locuieşte într-o asemenea clădire!..."

Zilele au trecut, fără ca mirosul să poată fi îndepărtat. Iar proprietarul devenea din ce în ce mai supărat. Din fericire el era un om căruia îi plăcea să găsească soluţii la probleme. Astfel, după ce a încercat toate metodele cunoscute pentru a elimina mirosul, proprietarul a angajat nişte echipe profesioniste care să investigheze problema şi să cureţe locuinţa.

Cu toate acestea, când echipa a sosit, nu au putut distinge mirosul insuportabil. În consecinţă, nu au fost de prea mare folos. Mirosul a persistat iar proprietarul s-a supărat şi mai tare. Era hotărât să nu se dea bătut. Aşadar, a căutat numărul de telefon al unei companii de făcut curăţenie care garanta că serviciile furnizate puteau rezolva orice problemă.

De aceea a fost programată o intervenţie din partea specialistului lor în curăţenie. Ziua hotărâtă a sosit. Proprietarul i-a explicat specialistului motivul întrevederii. I-a povestit despre mirosul cel neplăcut şi despre frustrarea pe care a simţit-o în cazul celorlalte echipe de intervenţie.

- Ei nu au putut simţi nimic neobişnuit aici, dar eu ştiu că această casă este stricată!... a afirmat proprietarul. Cu siguranţă că mirosul este ascuns undeva în adâncimea casei, altfel l-ar simţi şi altcineva!

Specialistul acela era diferit de toţi cei dinaintea lui. El a înţeles ce se întâmpla. I-a explicat proprietarului că era o persoană foarte specială.

- Tu ai abilităţi asemănătoare cu percepţiile extrasenzoriale (ESP). Dar îţi foloseşti aceste abilităţi să transpui evenimente trecute în prezent. Mirosul pe care tu îl simţi vine din alt timp şi din alt spaţiu. Acum mirosul cel neplăcut este aici şi ţie îţi pare foarte real. Dar el vine din altă dimensiune, din alt timp!...

La început proprietarul casei a crezut că acel specialist în curăţenie era nebun. Dar ascultându-l, a înţeles că spunea adevărul.

- Ce pot eu să fac ca să nu mai aduc acest miros din trecut în prezent? a întrebat.

- Ai această abilitate specială de a aduce trecutul în prezent, dar îţi poţi folosi darul şi ca să trimiţi trecutul acolo unde îi este locul, a încuviinţat celălalt din cap. În felul acesta chiar şi amintirea mirosului urât va dispărea. Poartă o discuţie cu tine însuţi înainte de culcare. Cere-i acelei părţi înţelepte din tine să mute înapoi în trecut mirosul respingător, acolo unde îi este locul. Totuşi, proprietarul nu a fost complet convins de eficacitatea sfatului primit.

- Te voi plăti numai atunci când mirosul va dispărea! i-a spus specialistului care pleca.

- E în regulă! Ştiu că voi primi banii curând.

Proprietarul nu era sigur de veridicitatea celor auzite, dar era disperat să îşi scape casa de miros. Aşadar, a purtat o discuţie cu el însuşi înainte de culcare. A cerut înţelepciunii lui speciale să trimită mirosul respingător înapoi în trecut. În noaptea aceea a avut mai multe vise. Cumva s-a eliberat de toate mirosurile stricate venite din trecut. Când s-a trezit a doua zi de dimineaţă, deşi convins că visase, bărbatul nu şi-a putut aminti detaliile visului. Stătea pe marginea patului şi simţea cum semnificaţia viselor se muta în inimă şi în minte.

S-a ridicat în picioare şi a tras aer pe nas. Aerul era curat şi proaspăt. A zâmbit. A luat la rând toate camerele, chiar şi subsolul. Dar mirosul cel respingător dispăruse. Bărbatul a mirosit atât de mult timp aerul acela respingător, încât îi era greu să creadă că dipăruse. De aceea, în zilele care au urmat el a tot mirosit şi a tot adulmecat. Dar tot ceea ce a aflat a fost o casă curată, înviorată. Când s-a convins că mirosul a dispărut i-a trimis specialistului în curăţenie plata cuvenită.

Şi-a dat seama că era mândru de căminul lui cel nou, de cum a curăţat şi a reparat casa. De aceea a umplut-o cu mobilă. Apoi şi-a invitat prietenii ca să sărbătorească. Nu a trecut mult timp şi proprietarul şi-a dat seama că avea casa plină de dragoste, de prietenie şi de voie-bună. Atunci inima lui a zâmbit.

Fetiţa şi ţepii

Problemele vizate: simptome cauzate de abuz şi traumă: în special furia şi lipsa abilităţilor de a relaţiona cu colegii.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 şi 12 ani.

Mesajul transmis: Cicatricile unui abuz nu constituie o parte definitivă a personalităţii tale. Poţi găsi o cale prin care să scapi de ele. „Bine, dar tu nu ai nevoie de ţepi care să te ferească de animalele sălbatice deoarece tu nu mai locuieşti în pădure..."

Simbolurile şi metaforele: ţepii = furia, durerea şi simptomele de retragere în sine care ţin oamenii deoparte;

Porcul spinos = înţelepciunea subconştientului;

Costumul = ştiinţa conform căreia omul poate găsi calea prin care să alunge cicatricile şi simptomele unui abuz.

Elemente care pot fi schimbate: simptomele prezentate de copil; sexul copilului; noua familie a copilului.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă de 7 ani. Ea mai participase la sesiuni de terapie. Îşi vindecase multe probleme cauzate de abuz, dar încă mai avea multe dificultăţi în a se înţelege cu colegii ei. Problemele erau cauzate de atitudinea ei ofensivă şi de lipsa abilităţilor sociale. Povestea a fost înregistrată audio şi fetiţa a ascultat-o în fiecare seară când mergea la culcare împreună cu alte poveşti înregistrate tot pentru ea. Nu după multă vreme comportamentul i s-a îmbunătăţit şi şi-a făcut prieteni.

Fetiţa şi ţepii

A fost odată ca niciodată o fetiţă pe care o chema Maria. Chiar dacă era numai un copil, fetiţa a trebuit să călătorească printr-o pădure mare şi întunecată. Pădurea era plină cu animale primejdioase, precum urşi sau vulpi. Fetiţa era atacată de ele.

Ca să se apere, Maria şi-a acoperit corpul cu ţepi. Erau folositori atunci când fetiţa era în pădure pentru că ţineau animalele sălbatice departe de ea. Dar într-o zi a ieşit la lumina soarelui. Iar acea lumină era specială. Era vremea să meargă la şcoală şi a găsit o familie deosebită care o iubea mult. Însă se temuse prea mult timp şi o parte din ea credea că încă mai avea nevoie de ţepi pentru a se simţi în siguranţă.

Mămica ei cea nouă şi tăticul cel nou nu puteau vedea ţepii deoarece numai copiii îi puteau vedea. Nici învăţătoarea nu îi putea vedea. Totuşi adulţii au observat care au fost consecinţele folosirii lor.

Din cauza lor fetiţa uda patul noaptea, pentru că îi răneau burtica atunci când se aşeza în pat. La şcoală Maria nu se putea linişti, se plimba neîncetat prin clasă şi nu se putea concentra asupra a ceea ce avea de rezolvat. Iar când se aşeza pe scaun se rănea. Dar cea mai mare problemă era lipsa prietenilor.

Ori de câte ori cineva încerca să se apropie de fetiţă, acela era înţepat. Maria îi înţepa astfel: plângea, voia să îşi impună de fiecare dată punctul de vedere, nu îi asculta cu adevărat, spunea lucruri ciudate, nu îşi îndeplinea îndatoririle, îi atingea într-un mod complet greşit, sau îi lovea.

Cu toate acestea fetiţa îşi dorea prieteni. Însă ţepii constituiau o problemă. Când copiii de la şcoală îi vedeau, începeau să râdă de fetiţă şi să îi spună lucruri răutăcioase şi nemiloase.

Maria nu ştia ce să facă. Ştia doar că avea sufletul trist şi că se simţea foarte singură. Într-o zi, fiind foarte supărată, fetiţa a fugit în pădure. S-a aşezat lângă un copac şi a început

să plângă. Un porc spinos bătrân a zărit-o şi s-a apropiat de ea. A aşteptat o clipă şi apoi a spus:

- Micuţo, de ce ai ţepi ca şi mine?

Fetiţa l-a privit surprinsă şi a şoptit:

- Dar eu nu am ţepi pe corp!... s-a prefăcut ea că nu ştia de existenţa lor.

Porcul spinos a dat din cap şi a spus:

- Dar bine, ai ţepi pe tot corpul...Pot să îi văd. Şi eu am ţepi. Eu îi folosesc ca să alung animalele care vor să mă rănească.

- Şi eu tot de aceea îi am, a spus şi fetiţa, în timp ce o lacrimă îi aluneca pe obraz. Ţepii mei îndepărtează animalele rele.

Porcul era nedumerit.

- Bine, dar tu nu ai nevoie de ţepi care să te ferească de animalele sălbatice deoarece tu nu mai locuieşti în pădure... Când ai văzut ultima dată un animal primejdios?

Maria s-a gândit un moment.

- Ei bine, nu de curând, a fost răspunsul. Ai dreptate. Chiar nu mai am nevoie de aceşti ţepi, dar au devenit o parte din mine şi nu mai ştiu cum să scap de ei...

- Ştiu eu cum poţi scăpa de ei! a spus însă porcul spinos. Îi vom îndepărta unul câte unul...

- Cum ai să faci asta? s-a încruntat Maria. Am crezut că au devenit o parte din inima mea. Am crezut că au devenit o parte din mintea şi din corpul meu.

- Bineînţeles că nu, a spus porcul. Ţepii tăi sunt ca un costum de Halloween. Şi ca să îi demonstreze că avea dreptate, i-a cerut fetiţei să se întoarcă. Apoi el a desfăcut fermoarul care era ataşat la costum. Uite aşa fetiţa a reuşit să scape de ţepii ei.

Fetiţa s-a mirat. În schimb, când a ieşit din costum, s-a simţit eliberată! A început să sară plină de bucurie. Era atât de bine fără toţi acei ţepi! Maria era fericită. A început să danseze şi să cânte un cântecel. A decis să îi mulţumească porcului spinos. S-a gândit să îl îmbrăţişeze, dar s-a temut de ţepii lui.

De aceea i-a mulţumit frumos şi a ieşit fugind din pădure. S-a dus acasă la părinţii ei.

Părinţii Mariei erau foarte inteligenţi. Ei au înţeles că fetiţa se schimbase. Deşi nu ştiuseră de ţepi, de vreme ce adulţii nu îi pot vedea, ei au simţit modificările din comportamentul fetiţei. Era mult mai fericită, nu îşi mai uda patul noaptea şi părea să se simtă în siguranţă împreună cu ei.

A doua zi la şcoală toţi elevii au observat că ţepii dispăruseră. Spre surprinderea lor Maria stătea liniştită pe scaun şi îşi rezolva cuminte exerciţiile. Fetiţa ştia chiar şi cum să se comporte astfel încât să îşi facă prieteni. Nu mai era egoistă şi nu mai avea accese de furie atunci când lucrurile nu erau aşa cum voia ea. Chiar şi învăţătoarea a observat că Maria s-a schimbat în bine.

Nu a trecut mult timp şi Maria îşi avea inima plină de bucurie. Avea mulţi prieteni, o interesau şcoala şi învăţătura, mai ales atunci când era vorba despre animale. Într-o zi, în timpul unei lecţii de la şcoală un elev a spus că porcii spinoşi erau animale înspăimântătoare. Dar fetiţa ştia mai bine. Un porc spinos o învăţase despre ţepi. Maria avea o poză a porcului spinos pe coperta caietului. Atunci când o privea inima ei zâmbea.

Fetiţa care nu-şi putea vedea reflexia în oglindă

Problemele vizate: lipsa identităţii, adesea întâlnită la victimele care au fost abuzate şi/sau traumatizate în copilărie.

Potrivită pentru: toate vârstele.

Mesajul: Este posibil să îţi revii după o experienţă traumatizantă şi să ai un simţ de sine dezvoltat. „«Poate că voi găsi singură răspunsul, s-a gândit ea în timp ce se pregătea de culcare în noaptea aceea. Am nevoie de un vis care să îmi spună cum să mă privesc în oglindă şi în felul acesta să aflu cine sunt cu adevărat.» Visele pot educa, ajuta şi vindeca."

Simbolurile şi metaforele: oglinda = proiectarea imaginii de sine.

Elemente care pot fi schimbate: sexul personajului principal; detalii privind structura personalităţii.

Notă: Povestea a fost scrisă iniţial pentru un băiat în vârstă de 12 ani. După ce a fost supus testării, băiatul a demonstrat că nu ştia cine era şi că avea o ideea vagă despre propria sa personalitate. După ce i s-a citit povestea de câteva ori, a devenit mai comunicativ în timpul sesiunilor de terapie şi şi-a putut identifica problemele. A început să îşi exprime sentimentele şi să reacţioneze adecvat.

Fetiţa care nu-şi putea vedea reflexia în oglindă

A fost odată ca niciodată o fetiţă pe care o chema Andreea. Ea avea multe oglinzi în casă, dar, de fiecare dată când se privea în ele, ceva ciudat se întâmpla. Nu putea percepe reflexia propriei persoane.

Andreea distingea un contur şi o formă a corpului, dar numai atât. Bineînţeles că fetiţa s-a speriat. Îi era teamă să destăinuie cuiva că nu îşi putea vedea chipul în oglindă. Credea că ceea ce vedea semnifica cine era ea cu adevărat: nu mare lucru. De aceea a decis să se comporte agresiv şi să refuze să îndeplinească anumite sarcini, tocmai pentru a impresiona pe cei din jur. Încerca să îi convingă că ea era într-adevăr o fiinţă umană adevărată. Dar în general fetiţa se retrăgea în sine şi visa cu ochii deschişi. Adesea mintea îi era lipsită de gânduri.

Trăind astfel, nici nu primea prea multe de la viaţă. Nu realiza ceea ce îşi dorea şi nici nu îi făcea pe cei din jurul ei să o aprecieze aşa cum îşi dorea. De aceea se întâmpla uneori ca oamenii să o perceapă aşa cum se vedea şi ea în oglindă: o persoană anostă, una care nu emana dorinţa de a ieşi din anonimat.

Dar într-o zi Andreea s-a supărat foarte tare pe ceea ce a văzut în oglindă. Toţi prietenii ei se uitau în oglindă şi puteau spune cine erau cu adevărat. A decis că era timpul să îşi modifice reflexia. A încercat să deseneze un chip pe oglindă, dar nu a avut rezultate prea bune. Când a văzut rezultatul şi-a dat seama că imaginea nu era ceea ce îşi dorea cu adevărat să fie. A decis să caute alt mod prin care să se definească. Andreea a mers la un magazin care comercializa oglinzi şi a spus:

- Ceva este în neregulă cu oglinzile din casa mea. De fiecare dată când mă privesc în ele nu îmi pot vedea reflexia. Cred că fiecare dintre noi ar trebui să poată vedea într-o oglindă cine este cu adevărat. Vânzătoarea a privit-o nedumerită. Nu mai văzuse pe cineva care să nu se poată

privi în oglindă. De aceea a adus una şi a ţinut-o în faţa fetei, spunând: Nu te vezi în oglindă? Eu te pot vedea în ea. Nu, a răspuns Andreea. Văd numai un contur nedefinit al corpului meu...

Cred că ştiu ce este în neregulă, a spus vânzătoarea. Reflexia ta este acolo, în oglinda, doar că nu te priveşti cum ar trebui. Nu te vezi aşa cum eşti tu cu adevărat!...

După aceea cele două au stat de vorbă. Andreea a aflat că îşi putea construi reflexia în oglindă după bunul ei plac. A învăţat că reflexia era doar o reprezentare a modului în care se percepea. Dacă s-ar fi simţit o persoană mai bună şi mai puternică, atunci şi imaginea reflectată ar fi fost aceea a unei persoane puternice şi cu o personalitate bine conturată. Fetiţa a plecat din magazin. S-a gândit mult la cele aflate. Însă nu ştia prea bine cum să devină o fetiţă puternică, cu o identitate bine definită. Nimeni nu o învăţase aşa ceva. Aşadar s-a dus la prietenii ei şi le-a spus:

Eu nu ştiu cine sunt cu adevărat şi nici cine vreau să fiu.

Dar prietenii ei erau prea tineri ca să înţeleagă ce îşi doreşte Andreea sau ca să ştie cum să o ajute. Atunci fetiţa s-

a dus la învăţătoare şi i-a spus aceleaşi cuvinte. În schimb, în loc să o ajute, învăţătoarea s-a enervat. Credea că acela era un nou mijloc prin care Andreea încerca să evite îndatoririle şcolare. Cu toate acestea, fetiţa nu s-a dat bătută. A mers şi la părinţii ei. Nici ei nu ştiau prea bine ce voia fetiţa să spună.

Deoarece nimeni nu o putea ajuta, Andreea a intrat într-o stare de depresie. S-a gândit astfel: „Nimeni nu ştie cum este să te priveşti într-o oglindă şi să nu vezi cine eşti cu adevărat.

Este un sentiment ciudat care mă face să mă simt ca o fantomă, iar când oamenii se uită la mine parcă se uită prin mine!...". „Poate că voi găsi singură răspunsul, s-a gândit ea în timp ce se pregătea de culcare în noaptea aceea. Am nevoie de un vis care să îmi spună cum să mă privesc în oglindă şi în felul acesta să aflu cine sunt cu adevărat." Visele pot educa, ajuta şi vindeca.

Aşadar, noapte de noapte fetiţa a început să viseze. În vis i se dezvăluiau înţelepciunea şi răspunsurile de care avea nevoie, acelea care îi puteau asigura vindecarea. Chiar după prima noapte cu vise, când s-a privit în oglindă Andreea a remarcat mai mult decât de obicei.

În nopţile care au urmat visele ei au ajutat-o să se descopere, să îşi identifice forţa proprie şi stima de sine. Iar reflexiile erau ale unei persoane din ce în ce mai bine conturate. Nu a trecut mult timp şi a sosit dimineaţa în care reflexia din oglindă era clară şi bine definită.

Aşadar, cea mai importantă descoperire a fetiţei a fost răspunsul pe care şi l-a dat singură la întrebările: „Cine sunt cu adevărat?" şi „Cine vreau să fiu?". Andreei îi plăcea mult persoana pe care o vedea în oglindă. Îşi putea întrevedea viitorul plină de încredere. De fiecare dată când avea îndoieli, sau când era deprimată, scotea o oglinjoară pe care o ţinea în poşetă. Se privea în ea şi îşi reamintea cât era de frumoasă şi de puternică.

Copacul cu mai multe feţe

Problemele vizate: personalităţi multiple, fragmentarea percepţiilor, imaginea de sine.

Potrivită pentru: toate vârstele, dar limbajul ar trebui simplificat pentru copiii mai mici.

Mesajul transmis: Cooperarea va aduce beneficii tuturor laturilor şi personalităţilor, permiţându-ţi să descoperi ce trebuie vindecat. „Vei descoperi lucrurile de care ai nevoie pentru a creşte puternic, aşa cum este normal să fii. Deţii o înţelepciune aparte, adânc în interiorul tău, una care ştie să îţi ofere exact ceea ce îţi lipseşte ca să te vindeci!"

Simbolurile şi metaforele: copacul = sinele;

Copaci diferiţi (mici, bătrâni etc.): personalităţi de diferite vârste, etape de dezvoltare şi sexe.

Pădurarul = înţelepciunea subconştientului.

Elemente care pot fi schimbate: sexul pădurarului, tipurile de copaci.

Notă: Povestea poate fi adaptată pentru victime de toate vârstele şi poate fi citită împreună cu poveşti care pun accentul pe vindecare şi pe dezvoltarea forţei proprii.

Copacul cu mai multe feţe

Trăia odată într-o pădure un stejar foarte special. A răsărit dintr-o sămânţă şi a început să se înalţe pe un teren foarte solid. Totuşi, când încă era foarte mic, viaţa i-a fost năpădită de furtuni violente, însoţite de vânturi puternice, de fulgere şi de tunete asurzitoare.

Copacul nu ştia când urmau să apară furtunile. Uneori se năpusteau asupra lui zilnic, alteori mai rar. Micul copac era bătut de vânt, iar scoarţa trunchiului era arsă de fulgere. Deşi micuţul era înconjurat de copaci mai mari decât el, aceia nu i-au oferit protecţie împotriva furtunilor înspăimântătoare şi violente. Stejarul a început să se teamă, chiar şi în zilele însorite.

Gândul la furtunile care puteau veni oricând fără ca cineva să le poată opri l-a afectat pe copăcel până în cele mai mici fibre ale sale. Oarecum, frica de furtuni a intervenit asupra nevoii copacului de a creşte şi de a deveni puternic. De fapt stejarul nu a vrut să se întâmple aşa ceva.

Teroarea şi frica au devenit atât de copleşitoare încât copacul nu a mai putut suporta. Amintirea intemperiilor naturii şi frica l-au derutat pe micuţ. Nu mai ştia nici cum să se dezvolte şi nici ce era. În loc să devină un stejar falnic, înalt şi solid, stejarul a început să se crape în mai mulţi copaci diferiţi. Copacii păreau diferiţi din punct de vedere al gradului de maturitate, al vârstei şi al dimensiunilor. O parte a devenit un platan matur. Alta era o salcie plângătoare cu nişte crengi ce atârnau pline de tristeţe. Un al treilea copac era acoperit cu ghimpi, cu un aspect răutăcios şi primejdios. Mai erau acolo: un arţar foarte tânăr, un pin bolnav şi un nuc bătrân şi cu scoarţa tare. Aşadar, stejarul a crescut în mai multe direcţii şi sub mai multe forme.

În consecinţă, teama şi amintirea furtunilor nu mai reprezentau o problemă. Uneori nici nu se mai gândea la furtuni. Deoarece avea o dezvoltare atât de diferită, stejarul arăta ciudat.

Unele părţi erau înalte, altele erau mici... în cea mai mare parte era un adevărat amestec. Din cauză că trebuia să îşi împartă energia şi forţa de creştere în atâtea părţi, stejarul nu s-a dezvoltat aşa cum ar fi trebuit. Nu era deloc un copac puternic şi rezistent. Ceilalţi copaci din pădure au observat că avea o problemă, dar nu erau siguri de ce ar fi trebuit să facă sau poate că nu le păsa îndeajuns de mult de stejar încât să se implice.

Iepuraşul învaţă să spună „Nu!"

Problemele vizate: copilul care se simte neputincios şi oblicat să se supună cererilor şi instrucţiunilor nepotrivite ale unui adult.

Potrivită pentru: copiii cu vârsta până la 8 ani, în funcţie de gradul de evoluţie comportamentală.

Mesajul transmis: Copilul are dreptul de a refuza o cerere nepotrivită care vine din partea unui adult. „Iepuraşul îşi găsise vocea şi striga din ce în ce mai tare: „NU! NU! STOP! NU VOI FACE AŞA CEVA!".

Simbolurile şi metaforele: iepuraşul = copilul mic lipsit de apărare;

Vulpea = agresorul „îndemânatic".

Elemente care pot fi schimbate: cei care au grijă de iepuraş; sexul iepuraşului; motivul pentru care mama sau persoana care are grijă de iepuraş îl lasă singur; sexul agresorului.

Notă: Este o variaţiei a temei conform căreia copiii trebuie încurajaţi să se apere, să îşi susţină punctul de vedere, chiar dacă sunt mici. În timp ce ascultă povestea, copilul este îndemnat să exerseze în acest sens, până când cuvântul „Nu!" este rostit tare, răspicat şi poruncitor. Povestea tinde să fie mai eficace în cazul copiilor care au fost abuzaţi de persoane care nu fac parte din familie. Mulţi copii au spus „Nu!" părinţilor sau îngrijitorilor, profesorilor, dar nu au fost luaţi în seamă. Citind această poveste, trebuie urmărit următorul lucru: să nu se insufle copiilor abuzaţi sentimentul de vinovăţie făcându-i să creadă că acest cuvânt are puterea de a-i apăra de abuzuri. Când un copil este înşfăcat de un străin pe stradă, dacă strigă „Nu eşti mămica mea! Nu eşti tăticul meu!" va fi mult mai repede ajutat de cei din jur decât dacă strigă un simplu „Nu!".

Iepuraşul învaţă să spună „Nu!"

A fost odată ca niciodată un iepuraş pufos care locuia împreună cu mămica lui într-o pădure prietenoasă. În fiecare zi iepuraşul ţopăia alături de mama lui şi se era foarte fericit.

Într-o zi mama i-a spus:

- Trebuie să merg la marginea pădurii ca să aduc trifoi pentru cină!... Tu rămâi aici. Mă întorc repede!

Iepurilor le place trifoiul. Iepuraşul nu voia ca mămica lui să plece, dar îi era şi foame. De aceea şi-a luat rămas-bun şi s-a uitat după mămica lui care pleca.

La început totul a fost bine. Dar apoi s-a întâmplat să treacă pe acolo o vulpe mare şi rea. I-a spus iepuraşului să facă lucruri pe care iepuraşul nu voia să le facă. De aceea iepuraşul era confuz. Mereu făcea ceea ce îi cereau adulţii.

Dar, simţea că nu trebuia să facă ceea ce spunea vulpea. Apoi şi-a amintit că mămica i-a spus cândva că el era foarte inteligent. Deodată a ştiu ce să facă: putea să strige foarte tare „NU! NU! STOP!". Cu cât striga mai tare, cu atât vocea lui devenea mai puternică.

Iepuraşul îşi găsise vocea şi striga din ce în ce mai tare: „NU! NU! STOP! NU VOI FACE AŞA CEVA!". Vulpea s-a făcut şi mai rea. I-a poruncit iepuraşului să facă anumite lucruri, dar el nu a vrut. Deşi era foarte speriat, el continua să strige cu putere: „NU! NU!". După un timp, pentru că nu l-a putut forţa pe iepuraş să facă ceea ce nu voia să facă, vulpea a plecat. Iepuraşul mai era încă speriat, dar mai simţea ceva. Chiar dacă era foarte mic în comparaţie cu vulpea, el era mai puternic decât vulpea dintr-un alt punct de vedere...

Când mămica s-a întors acasă cu trifoi iepuraşul i-a povestit totul despre vulpe. Mama l-a ascultat şi era foarte bucuroasă că iepuraşul ştia să spună cu toată convingerea „NU!". Începând de atunci, ori de câte ori iepuraşul vedea o vulpe, îşi amintea că deţinea o forţă a lui specială.

Iepuraşul care se comporta ca o mămică

Problemele vizate: copilul căruia i-a fost „activată" latura sexuală într-un mod nepotrivit, adesea ca rezultat al unui abuz sexual sau al expunerii la scene cu tentă explicit sexuală.

Potrivită pentru: copiii până la 8 ani, în funcţie de gradul de dezvoltare emoţională.

Mesajul: Sexualitatea ţi-a fost activată înainte de momentul potrivit. Dar tu ai puterea de a o înăbuşi acum şi de a o activa atunci când este momentul oportun, la o vârstă mult mai mare. „Există un timp pentru toate. Încă nu este timpul să te comporţi ca un iepure adult. Într-o zi vei fi mare şi atunci te vei purta precum un adult. Acum este momentul să te comporţi ca un iepure copil. La fel ca o plantă care mai întâi trebuie să crească înaltă şi să producă frunze înainte să înflorească, şi tu trebuie mai întâi să te dezvolţi din mai multe puncte de vedere înainte să te poţi comporta ca un iepure adult."

Simbolurile şi metaforele: iepuraşul = copilul mic;
A activat un întrerupător = abuzat sexual sau expus unei activităţi sexuale, declanşarea sexualităţii adulte;
Ursul = agresorul adult;
Bătrânul iepure înţelept = înţelepciunea subconştientului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul iepuraşului, constelaţia familială, sexul agresorului; personajul principal poate fi masculin (un câine sau un alt animal).

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă de 2 ani care se masturba excesiv după dezvăluirea unui abuz sexual la care a fost supusă. Comportamentul sexual nepotrivit a încetat la 3 zile după ce i-a fost citită povestea la culcare. Când citiţi povestea unui copil nu o interpretaţi şi nu îi dezvăluiţi semnificaţia ei!

Iepuraşul care se comporta ca o mămică

A fost odată ca niciodată un iepuraş care locuia cu familia lui în pădure. Era un iepuraş fetiţă care se bucura mult atunci când făcea lucruri specifice celor mici. Era fericită că era un iepuraş micuţ. Ştia că într-o zi va fi mare şi atunci va face lucruri specifice mămicilor. Dar deocamdată era fericită aşa cum era şi când se juca cu alţi iepuraşi.

Într-o zi, pe când era singură, s-a întâmplat ceva ciudat. Un urs mare şi înfiorător a venit şi a declanşat un întrerupător undeva în interiorul iepuraşului.

Din acel moment micuţa a început să se comporte ca o mămică iepuraş. Era foarte confuză deoarece ea chiar nu voia

să fie o mămică iepure. Dar, după ce ursul cel mare şi rău a trecut pe acolo, nu se putea abţine de la a se comporta ca o mămică iepure. Atunci când se purta ca o mămică la şcoala iepuraşilor învăţătoarea se supăra. O punea să stea singură într-un colţ. Se părea că toţi erau supăraţi pe ea sau nefericiţi pentru că se comporta ca o mămică iepure.

Fetiţa iepure s-a întristat, dar a continuat să se poarte ca o mămică iepure deoarece ceva din interiorul ei nu o lăsa să se oprească. Într-una din zile un iepure bătrân şi înţelept a venit să o viziteze. El i-a spus:

- Există un timp pentru toate. Încă nu este timpul să te comporţi ca un iepure adult. Într-o zi vei fi mare şi atunci te vei purta precum un adult. Acum este momentul să te comporţi ca un iepure copil. La fel ca o plantă care mai întâi trebuie să crească înaltă şi să producă frunze înainte să înflorească, şi tu trebuie mai întâi să te dezvolţi din mai multe puncte de vedere înainte să te poţi comporta ca un iepure adult. Apoi iepurele a închis întrerupătorul declanşat de urs.

- La momentul potrivit tu singură vei deschide acest întrerupător! a mai spus iepurele. Vei ştii când va fi momentul potrivit. Deocamdată te poţi bucura că eşti un iepuraş copil.

Fetiţa iepure a mulţumit şi a ţopăit mai departe. Se întreba dacă va putea într-adevăr înţelege cuvintele iepurelui bătrân. Dar a observat că se purta şi se simţea ca în trecut. Nu mai făcea ca o mămică iepure şi era mulţumită să aibă vârsta pe care o avea. Ea a înţeles că la un moment dat va fi o mămică iepure, dar că mai era mult până atunci. A zâmbit când şi-a amintit toate lucrurile frumoase pe care numai un iepuraş le putea face. Chiar atunci a zărit nişte iepuraşi de o vârstă cu ea. Au devenit prieteni. Deci, şi-a dat seama că joaca împreună cu alţi iepuri de o vârstă cu ea era unul dintre avantajele copilăriei. A ţopăit mai departe împreună cu iepuraşii, purtându-se din nou ca un iepure micuţ.

Mânzul şi armăsarul

Problemele vizate: copiii abuzaţi de către un părinte (mai ales din punct de vedere emoţional).

Potrivită pentru: de la vârsta de 2 ani până la vârsta de 16 ani.

Mesajul transmis: Este important să ai o gândire pozitivă despre tine. Nu accepta părerea unei persoane abuzive emoţional. Eşti destul de puternic încât să vezi lucrurile altfel şi să faci faţă părinţilor care încearcă să te oblige să vezi lucrurile nerealist.

Simbolurile şi metaforele: mânia i-a schimbat vederea = depresia nu l-a lăsat să îşi aprecieze copilul la adevărata lui valoare;

Bufniţa cea bătrână şi înţeleaptă = înţelepciunea subconştientului;

Reflexia din iaz = introspecţie, aprecierea de sine.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul părintelui abuziv; atitudinea comportamentală a părintelui abuziv; atitudinea comportamentală a părintelui care nu este abuziv.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil de 6 ani. Tatăl copilului era deprimat şi abuziv din punct de vedere emoţional. Adesea tatăl avea accese de furie şi atunci îşi umilea copilul. „Tatăl meu este ca un armăsar, dar eu nu sunt deloc aşa."

Mânzul şi armăsarul

A fost odată ca niciodată un mânz puternic. El alerga, sărea şi se juca pe câmpii şi prin păduri. Se bucura de lumina soarelui şi de iarba verde şi proaspătă. Mânzul îşi iubea mama şi tatăl. La rândul lor, părinţii lui îl iubeau foarte mult. În majoritatea timpului lucrurile mergeau bine, dar uneori nu era bine deloc. Erau momente grele, când tata se enerva pe toţi şi pe toate.

Atunci armăsarul, tata mânzului, devenea agitat. Lovea pământul cu copitele, încât smocuri de iarbă şi bucăţi de pământ săreau prin aer. Atunci când se înfuria tăticul cal nu putea să îl vadă pe mânz aşa cum era el cu adevărat. Furia îi schimba vederea.

Tăticul cal se uita la apa cristalină şi proaspătă a râului, dar o vedea murdară. Păşunea cea mătăsoasă era un dezastru: era plină de pietre şi de povârnişuri. Accesele de furie îl făceau să nu îl poată vedea pe mânz aşa cum era: frumos, tânăr şi puternic. Tăticul nu putea să-i vadă nici tristeţea din suflet. Îl jignea şi îi spunea că era urât şi rău. De aceea mânzul se simţea lipsit de valoare.

Mânzul nu a ştiut că ceva se întâmplase cu vederea tăticului cal. Aşadar, el credea vorbele pe care le auzea. De cele mai multe ori el se simţea trist, respins şi urât. Întâmpina probleme şi atunci când voia să se joace cu alţi mânji. Se temea că îi va răni sau că ei îl vor răni pe el. Mânzul încerca să fie vesel, dar în interiorul lui nu era vesel deloc. De aceea de cele mai multe ori ceilalţi cai credeau că el era un prostuţ şi un ciudat.

Într-o zi mânzul se plimba prin pădure. Deodată el a întâlnit o bufniţă bătrână şi înţeleaptă.

- De ce te plimbi singur? De ce eşti trist? l-a întrebat bufniţa. Un mânz atât de frumos ca tine ar trebui să se bucure de viaţă! Mânzul era atât de trist... El i-a explicat bufniţei că nu era deloc un mânz frumos. Din contră, era un mânz foarte rău, urât, greu de îndrăgit.

- Eu am nişte ochi mari minunaţi cu care văd foarte clar şi sunt înţeleaptă! i-a spus bufniţa. Nu te-ai privit într-o oglindă adevărată! Până acum ai văzut o imagine deformată, reflectată de ochii altcuiva. Trebuie să îţi vezi reflexia în alţi ochi! Trebuie să îţi găseşti propriul iaz, unul în care să îţi vezi adevărata faţă!

Mânzul era derutat de cuvintele bufniţei. Ce a vrut bufniţa să spună prin „imagine deformată"? Cum adică să îşi vadă imaginea „cu alţi ochi"? Atunci bufniţa cea înţeleaptă i-a explicat că înţelesul acelor cuvinte i se va dezvălui în zilele şi în nopţile care vor urma.

Într-adevăr, calul cel tânăr a înţeles mai bine cuvintele bufniţei odată cu trecerea timpului. A observat că mama lui, profesorii şi prietenii îl vedeau ca fiind un mânz puternic, tânăr şi capabil. Deşi uneori ei se supărau pe mânz, aveau grijă să îi spună că aveau o părere bună despre el şi că nu îl vedeau ca pe un mânz rău şi urât.

Într-o zi tăticul cal s-a enervat. Lovea cu piciorul şi părea foarte supărat. Şi-a vărsat mânia pe mânz. I-a spus că era murdar şi că avea nişte coarne pe care nici un cal nu ar fi trebuit să le aibă. În timp ce îşi asculta tatăl, calul cel tânăr şi-a amintit cuvintele bufniţei: „Nu te-ai privit într-o oglindă adevărată!". Apoi s-a gândit la felul în care îl priveau ceilalţi cai.

Era confuz. Şi a plecat de lângă tatăl lui cât a putut de repede. Curând se plimba din nou pe malul iazului de la marginea pădurii. A privit în jos şi şi-a văzut reflexia în apă. S-a privit intens şi mult timp. Mânzul care îl privea din apă nu era deloc murdar şi nici nu avea coarne. Din nou şi-a amintit ce îi spusese bufniţa: „Ai văzut o imagine deformată de ochii altcuiva." Deodată a înţeles ce însemna „deformat". Îşi găsise propriul iaz în care să îşi vadă reflexia, aşa cum era el cu adevărat.

De atunci mânzul a purtat în inima lui cunoştinţa adevăratei sale reflexii. Îşi amintea momentele dureroase când crezuse aprecierile greşite ale armăsarului. Dar a înţeles că furia şi durerea au schimbat vederea tatălui său. Însă el nu

trebuia să creadă că era un mânz urât şi murdar. Mai ştia că reflexia în apa iazului a unui mânz inteligent, frumos, bun şi puternic era, de fapt, reflexia lui. Acela era el cu adevărat şi nimeni niciodată nu îl va mai influenţa să creadă altceva.

O lume cu susul în jos

Problemele vizate: încercarea agresorului de a schimba complet sistemul de valori al copilului; este tipic persoanelor care abuzează de copii şi încearcă să îi convingă de faptul că sistemul lor de valori deformat este cel corect.

Potrivită pentru: copiii sub 10 ani, dar particularităţile limbajului o fac disponibilă şi preşcolarilor.

Mesajul transmis: Discuţiile purtate cu părinţii sau cu anumiţi specialişti despre abuz va restructura sistemul de valori într-un mod corespunzător.

Simbolurile şi metaforele: întuneric ciudat = abuz de tip ritualic sau de un alt tip;
Invers = inversarea sistemului de valori;
Doamna cea drăguţă = funcţionar protector; înţelepciunea subconştientului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: constelaţia familială, sexul şi caracteristicile persoanei înţelepte.

Notă: Dacă părinţii nu sunt îngrijitori potriviţi, atunci începutul şi finalul poveştii trebuie să reflecte acest lucru. În acest fel copilului i se încredinţează puterea de a avea încredere în alţi adulţi care îl pot proteja.

O lume cu susul în jos

A fost odată ca niciodată o fetiţă frumoasă care locuia într-un loc drăguţ. Ea locuia cu mama ei şi cu tatăl ei într-o casă pe care o îndrăgea mult. Era foarte fericită şi se juca toată ziua jocuri vesele cu prietenii ei.

Avea foarte puţine lucruri de care să îşi facă griji şi avea încredere că părinţii ei o vor ţine în siguranţă. Într-una din zile, un întuneric ciudat a invadat locul în care trăia fetiţa. Întunericul acela i-a întors întreaga lume cu susul în jos. Podeaua era în locul în care de obicei era tavanul, iar mobila era pe tavan.

Păsările zburau cu spatele şi ziua cerul era negru. Maşinile mergeau invers şi zâmbetele oamenilor păreau încruntări. Becurile de pe tavan erau pe podea şi când fetiţa cădea, de fapt se ridica. Fetiţa era foarte derutată. Nu mai putea deosebi susul de jos, nici dreapta de stânga. Se temea să le povestească părinţilor despre modul în care vedea ea lumea. Ea credea că ei s-ar fi rănit dacă ar fi încercat să restabilească ordinea lucrurilor.

Fetiţa nu credea că părinţii ştiau de neorânduială, dar nici nu era prea sigură de asta pentru că ei nu vorbeau niciodată despre aşa ceva. Uneori o întrebau dacă ceva era în neregulă atunci când plângea din cauza coşmarurilor sau când nu voia să îi părăsească. Dar, îi era prea teamă să le spună...

Într-o zi o doamnă drăguţă a venit la ea ca să îi vorbească despre lumea ei care era altfel. Fetiţei i-a fost teamă să vorbească cu femeia, dar a găsit destulă forţă interioară încât să îi spună adevărul despre ce se întâmplase cu lumea ei. Îi fusese teamă atât de mult timp, încât s-a simţit înspăimântată, dar în acelaşi timp îi era şi bine.

Era bine să vorbească cu doamna cea drăguţă. Au discutat mult timp pentru că fetiţa a vrut să se asigure că i-a spus totul despre ceea ce o înspăimântase până atunci. Când a terminat de vorbit fetiţa, femeia a îmbrăţişat-o şi i-a promis că o va ajuta. A felicitat-o că i-a vorbit despre toate secretele

care o speriaseră.

Apoi, femeia a discutat cu părinţii fetiţei. Ei trebuiau să înţeleagă cum să îşi ajute fetiţa. Doamna cea drăguţă a revenit de multe ori la fetiţă, până când acesteia nu i-a mai fost frică. A ajutat-o să se simtă din nou în siguranţă, astfel încât nimeni să nu îi mai poată întoarce mica ei lume cu susul în jos.

Fetiţa a ştiut că îi era bine atunci când, într-o zi, învăţătoarea a întrebat despre diferenţa dintre *sus* şi *jos*. Iar atunci fetiţa şi-a simţit mâna *ridicându-se* în aer, ca pentru a da răspunsul corect

Călătoria dincolo de întuneric

Problemele vizate: efectele devastatoare pe care abuzul le are asupra abilităţilor sociale; efectul abuzului asupra acceptării propriei persoane şi asupra dragostei de sine.

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani.

Mesajul: Ca să găseşti dragostea trebuie mai întâi să te iubeşti pe tine însuţi!

Simboluri şi metafore: cărarea întunecată = perioada în care a apărut abuzul;
Cărarea se luminează = abuzul încetează şi viaţa devine mai bună;

A-şi vedea inima = convingerea că acceptarea propriei persoane este realizabilă atunci când nu se Bazează pe traume sau pe întunericul trecutului; iubirea de sine este parte vitală a vindecării.

Elemente care pot fi schimbate: comportamentul copilului faţă de colegi.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat de 7 ani. El a făcut progrese majore prin terapie. A fost abuzat sever sexual şi psihic. Agresorii au dispărut din viaţa lui. Încă avea probleme cu colegii, era trist deoarece nu avea prieteni.

Această poveste combinată cu altele a avut un impact major asupra lui iar acum este cel mai popular băiat din cartier.

Călătoria dincolo de întuneric

A fost odată ca niciodată un băieţel pe nume Petru. El a fost obligat să întreprindă o călătorie foarte lungă. Când a pornit în călătorie calea pe care a apucat-o era foarte întunecată.

Nu era nimic de văzut, de învăţat sau de înţeles pe nici una din laturile ei. Nu erau nici copaci, nici flori. Cărarea lui era în întuneric, ca şi când ar fi fost tot timpul noapte. În consecinţă Petru îşi forţa ochii şi urechile încercând să înveţe tot ceea ce îi trebuia pentru a termina călătoria. Dar întunericul transforma învăţarea într-un act foarte dificil.

De multe ori băieţelul a putut auzi în întuneric animale luptându-se sau sunete ciudate. De aceea era foarte speriat. Frica i-a îngreunat şi mai mult învăţarea şi creşterea. Treptat, cărarea pe care mergea a început să se lumineze, de parcă, într-un final, soarele a decis să răsară. Petru putea vedea lucrurile aflate de-a lungul cărării lui: mai întâi a văzut florile, apoi copaci şi în cele din urmă, frumosul cer albastru. Entuziasmul a înlocuit frica. Însă în acelaşi timp simţea singurătatea din suflet şi nevoia de a-şi face prieteni. Când cărarea a fost întunecată Petru nu a sesizat singurătatea. Totuşi, ea creştea tot mai mult.

În cele din urmă Petru a dat peste câţiva copii în timpul călătoriei. Însă, în loc să-l primească pe băieţel prieteneşte, ei au râs de el şi s-au comportat foarte urât. Din cauză că a stat mult timp în întuneric Petru a început să împartă pumni şi să strige la acei huligani. Când l-au lovit Petru a început să alerge înapoi de-a lungul cărării, plângând nefericit. Pe când suspina încet, a dat peste o vulpiţă pufoasă. La început s-a speriat, dar curând a observat că era un animal prietenos. A îmbrăţişat-o şi a început să plângă cu suspine.

- De ce nu pot fi şi acei copii pe care i-am întâlnit la fel de prietenoşi ca şi tine?

- Prietenii reprezintă o parte foarte importantă a vieţii tale, i-a spus vulpiţa. Un dar valoros este acela care te îndrumă cum să îţi faci prieteni şi cum să îi păstrezi!

- Eu am umblat prin întuneric mult timp... a plâns Petru, şi

mi-a fost frică de animalele sălbatice atunci când se luptau. Nu am învăţat cum să îmi fac prieteni! Oricum, nu îmi pasă!... s-a îmbufnat el.

- Pe mine nu mă poţi păcăli... a spus vulpiţa. După tristeţea din ochii tăi îmi dau seama că îţi pasă!

- Dar este atât de greu să înveţi să îţi faci prieteni! a dat Petru din cap. Nimeni nu mă poate învăţa!

Privindu-l drept în ochi vulpea i-a spus:

- Ca să înveţi să fii un prieten trebuie mai întâi să fii prieten cu tine însuţi. Trebuie să îţi accepţi propria persoană şi să te consideri cel mai bun prieten al tău! Dacă eşti mulţumit de tine însuţi, curând şi ceilalţi te plac!

- Nu ştiu cum să devin propriul meu prieten, a spus băieţelul încet, şi o lacrimă i s-a prelins pe obraz.

- Eu ştiu cum să te învăţ, a zâmbit vulpiţa, şi l-a îndrumat pe băieţel spre un heleşteu cu apă strălucitoare care reflecta precum o oglindă. Acesta este un heleşteu magic. Când te priveşti în apele lui şi îţi vezi reflexia, atunci vei descoperi frumuseţea propriei tale inimi! Văzând frumuseţea aceasta, vei găsi o cale de a te iubi şi de a deveni propriul tău prieten şi apoi prieten şi cu alţii.

Băieţelului i-a fost puţin teamă. Însă când a ajuns lângă heleşteu s-a privit în apă şi s-a văzut altfel. Şi-a văzut propria inimă, s-a privit şi un sentiment special de iubire a început să-i umple corpul. Era dragoste faţă de el însuşi. După aceea cei doi prieteni, băieţelul şi vulpiţa, au discutat mult timp. Petru nu a dezvăluit niciodată exact ceea ce au discutat atunci, dar nu mult după aceea vulpiţa l-a condus înapoi pe cărare. Petru a întâlnit iarăşi copii, la fel ca mai înainte. Dar a fost altfel. Petru descoperise o modalitate prin care să devină propriul lui prieten. De aceea a înţeles cum putea deveni prietenul acelor copii. Curând toţi copiii râdeau, se jucau şi săreau în timp ce îşi continuau împreună călătoria.

Vulpiţa a zâmbit. L-a privit pe băieţel cum dispărea pe cărare împreună cu noii lui prieteni. Ea înţelegea că un zâmbet în suflet pentru tine însuţi aduce după sine zâmbetele celor din jur.

Câinele cu mai multe feţe

Problemele vizate: personalitatea multiplă cu reacţii disociate la abuz.

Potrivită pentru: toate vârstele.

Mesajul: Este posibil să determini fuzionarea tuturor personalităţilor separate sau a părţilor disociate ale personalităţii tale într-una singură, puternică şi sănătoasă.

Simboluri şi metafore: câinele = sinele;
Pit bull-ul = agresorul;
Melania = latura puternică a personalităţii.

Elemente care pot fi schimbate: sexul salvatorului care atacă Pit bull-ul; sexul Pit bull-ului; tipurile de personalitate în care se descinde căţeluşul.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil de 7 ani. A început să prezinte o disociere a personalităţii sale, dar încă nu era clar definită. Se pare că a reuşit să inverseze scindarea şi să îşi dezvolte personalitatea într-o direcţie sănătoasă.

Câinele cu mai multe feţe

A fost odată ca niciodată o căţeluşă foarte drăgălaşă. Avea blăniţa deasă şi moale iar când mergea şuviţele lungi se unduiau frumos. Era foarte fericită pentru că trăia cu o familie care avea mare grijă de ea. Îi dădeau mâncare atunci când îi era foame, îi dădeau apă atunci când îi era sete şi o periau des ca să îi menţină blăniţa moale şi strălucitoare.

Într-o zi căţeluşa se juca în curtea din spate. Deodată un Pit bull rău a sărit gardul şi a atacat-o. A rănit-o foarte rău. Apoi a ameninţat-o să nu spună nimănui despre ce s-a întâmplat.

Căţeluşa voia să povestească cuiva despre atac dar îi era frică. Şi teama ei se făcea tot mai mare. A început să aibă probleme cu mâncatul, cu somnul şi chiar cu lătratul. Teama ei a devenit atât de mare încât nu o mai putea stăpâni. În loc să rezolve problema, căţeluşa a adoptat mai multe tipuri de personalitate.

Parcă erau mai multe rase de căţei în corpul unui singur căţeluş. Uneori se comporta ca un Ciobănesc german mare, bătrân şi răutăcios. Alteori era un Puddle mic. Sau, uneori era băieţel, alteori era fetiţă. În felul acesta numai putea ea să depăşească frica. Căţeluşa prelua caracteristicile personalităţilor adoptate şi nu se mai temea de Pit bull atunci când acesta venea. Şi acesta continua să vină.

Unii dintre căţeii din cartier nu ştiau de Pit bull-ul cel rău.

Dar într-o zi s-a întâmplat ceva minunat. O fetiţă deşteaptă, Melania, a observat că un Pit bull o bătea crunt pe căţeluşă. Iată ce a făcut fetiţa: s-a dus în curtea din spate, a găsit o bucată mare de scândură şi a aşteptat.

- Eu te voi proteja cu scândura asta mare, i-a spus căţeluşei. Nu îl voi mai lăsa să îţi facă rău!

Chiar atunci câinele cel rău a sărit peste gard. Melania l-a lovit peste cap cu scândura şi l-a lăsat fără conştiinţă. Apoi i-a spus:

- Dacă te mai întorci vreodată aici, voi chema hingherii

ca să te ia!

Câinele cel rău s-a speriat atât de tare încât a sărit gardul şi a fugit cu coada între picioare. Nu s-a mai întors niciodată, deoarece huliganilor nu le place să fie răniţi. Căţeluşa era atât de fericită! Melania s-a aşezat lângă ea şi a început să îi perie blăniţa.

- Eşti o căţeluşă mult mai deşteaptă decât crezi! Pentru că ai adoptat atâtea personalităţi în sufletul tău, ai reuşit să supravieţuieşti acestui câine mare şi rău! Totuşi, acum că a plecat pentru totdeauna, este foarte important să îţi foloseşti aceeaşi putere care te-a ajutat să îţi înfrunţi teama în sens invers, adică să înfrunţi lumea ca un singur câine!

La început ideea de a renunţa la toţi câinii din interior a speriat-o pe căţeluşă. Dar, a înfăptuit o întrunire a tuturor laturilor sale. Când şi-a dat seama că era în siguranţă toate acele laturi ale personalităţii sale au ajutat-o în noi moduri. Curând căţeluşa era întregită din nou, fericită că toate părţile ei lucrau împreună. A învăţat că bandajul care protejează o rană trebuie îndepărtat atunci când rana este vindecată. De asemenea, este foarte important în viaţă să ştii când ai nevoie de un bandaj şi când nu ai nevoie.

Iepuraşii-porci spinoşi

Probleme vizate: copilul abuzat sever în primii ani de viaţă, care a fost luat din căminul părintesc şi dat spre adopţie, care este obsedat de aflarea motivului pentru care părinţii naturali l-au abuzat atât de mult.

Potrivită pentru: copiii de orice vârstă care au fost abuzaţi şi apoi daţi spre adopţie.

Mesajul transmis: Îţi găseşti pacea interioară dacă găseşti răspuns la întrebarea de ce ai fost abuzat. Uneori această pace înseamnă şi să accepţi că unele întrebări rămân fără răspuns. Abilitatea găsirii acestei linişti interioare se află în subconştient. Subconştientul deţine puterea de a vindeca rănile provocate de o traumă din trecut.

Simbolurile şi metaforele: porcul spinos = părintele care abuzează;

L-a determinat să uite cum să se comporte ca un iepuraş = abuzul a determinat vătămări emoţionale, sociale şi corporale care au rezultat în probleme de dezvoltare comportamentală;

A găsit propria forţă = a înţeles dragostea de sine şi autoaprecierea.

Elemente care pot fi schimbate: construcţia psihică a părintelui, natura abuzului, cuvintele adresate copilului de părinţii naturali, cine a adoptat copilul şi vârsta la care a fost adoptat, consecinţele abuzului (adică, a uitat să se comporte ca un iepure, nu creştea îndeajuns de repede şi părea neîndemânatic), sexul persoanei care discută cu copilul.

Notă: Este una din cele 3 poveşti scrise pentru un copil de 8 ani ai cărui părinţi naturali l-au brutalizat în primele 6 luni de viaţă. Poveştile au fost înregistrate ca să le poată asculta ori de câte ori simţea nevoia. Poveştile au redus nevoia de terapie şi copilul a devenit mai activ la şcoală.

A fost odată ca niciodată un iepuraş. Dar, aşa cum se întâmplă uneori, natura a greşit. Iepuraşul s-a născut într-o familie de iepuri care credeau că erau porci spinoşi. Deoarece erau confuzi în legătură cu identitatea lor cei doi părinţi iepuri şi-au pierdut darul special de a recunoaşte frumuseţea propriului copil.

Mama şi tata greşeau şi se comportau urât cu bebeluşul iepuraş. Îl răneau deoarece credeau că era diferit de ei. Părinţii erau confuzi şi îi spuneau micuţului că este rău. Iar acela se întreba dacă urma să moară. El nu ştia că se născuse în familia greşită. În schimb, credea că era ceva în neregulă cu el. Părinţii care se credeau porci spinoşi păreau indiferenţi la durerea iepuraşului.

Într-o zi, pe când iepuraşul era încă foarte mic, nişte adulţi iepuri au recunoscut greşeala. Ei au luat iepuraşul la ei, acolo unde ar fi trebuit să fie de la bun început. I-au spus iepuraşului despre greşeala naturii şi l-au asigurat de toată dragostea lor. Însă greşeala naturii l-a făcut pe iepuraş să uite cum să fie un iepure. Nu creştea foarte repede şi era neîndemânatic.

Nu ştia trucuri la fel de multe ca ceilalţi iepuraşi şi uneori se considera lipsit de valoare şi prost. Cu toate că îşi iubea mult noii părinţi iar ei aveau mare grijă de el, iepuraşul continua să se gândească la familia lui naturală şi la cât de răi au fost cu el. „De ce s-a întâmplat una ca asta?" se întreba adesea.

În cele din urmă a decis că avea nevoie de ajutor. A mers la cel mai înţelept iepure din pădure. Iepurele bătrân şi bun l-a îndemnat să se aşeze pe un butuc, lângă el. L-a mângâiat uşor pe cap şi i-a spus că uneori natura greşeşte, însă nu se ştie din ce motive. Dar de un singur lucru era sigur: iepuraşul îşi putea activa forţa interioară care să îl ajute să crească şi să înveţe aşa cum fac ceilalţi iepuraşi. Apoi l-a

asigurat că nu era un iepuraş rău, chiar dacă părinţii naturali îl considerau aşa. I-a mai şoptit că va avea un vis special în acea noapte. Iar visul îi va dezvălui propria forţă interioară şi răspunsurile pe care le căuta.

Într-adevăr, în noaptea aceea iepuraşul a avut un vis care l-a conectat cu forţa lui interioară. Mai mult, în vis a realizat că ERA un iepuraş bun. Apoi a descoperit un răspuns la toate întrebările care l-au tulburat. Când visul s-a terminat iepuraşul era împăcat cu el însuşi şi cu trecutul lui. S-a trezit şi se simţea liniştit şi puternic. A folosit adevărul care i s-a dezvăluit ca să crească şi să înveţe precum ceilalţi iepuraşi şi ca să devină tot ceea ce îi fusese predestinat.

Din aceeaşi colecţie, fac parte urmatoarele titluri:

- Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale
- Poveşti pentru probleme şcolare
- Poveşti care ajută în probleme legate de părinţi, rude, adopţie, creşterea copilului sau divorţ
- Poveşti care reduc şi elimină cosmarurile
- Poveşti pentru adulţi şi adolescenţi
- Poveşti care să ajute individul să facă fată morţii, pierderii sau bolii
- Poveşti cu Zâne moderne
- Poveşti pentru copii care nu au avut un curs normal de dezvoltare
- Poveşti pentru copii care trebuie să depună mărturie într-un tribunal
- Poveşti care tratează simptomele Tulburărilor de Stres Posttraumatic